Revista del

Consumidor

CHEF INVITADO

YURI DE GORTARI

LABORATORIO
PROFECO INFORMA

QUESO TIPO AMERICANO

FÍJATE QUÉ ES
LO QUE COMPRAS

BAJO LA LUPA

DETERGENTES

MÁS ESPUMA NO SIGNIFICA
MÁS LIMPIO

ESTUDIO DE CALIDAD

PANTALLAS LED

DE ACUERDO A TU ESPACIO
Y PRESUPUESTO

CONCIENCIA

ERES LO QUE CONSUMES

VEDA MARINA

RESPETO A LA VIDA
EN EL MAR

BUEN FIN

CONSEJOS PARA
RAZONAR TU COMPRA

CEMPASÚCHIL

UN COLORANTE
MUY MEXICANO

NOV. 2020
525

Conciencia

ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor
David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación
Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la Ley Federal de Propiedad Industrial.

EDITORIAL

CONCIENCIA

Hoy no hay pretextos.

Tú, consumidor, has vivido estos últimos meses situaciones nunca imaginadas: tu familia, tus amigos, todos como país, hemos vivido el daño provocado por una pandemia histórica. Sin embargo, no hay pretextos para descuidar nuestra salud, para no colaborar con nuestra comunidad, para ser desconsiderados los unos con los otros, para no organizarnos.

Durante los últimos meses Profeco ha cumplido con la responsabilidad social que como institución tiene para empoderarte cuando más lo necesitas. Y en los más de 40 años de existencia de la Revista del Consumidor nunca se había hecho un esfuerzo tan grande para dotarte de información novedosa, oportuna y precisa para no solamente acompañarte en la adaptación hacia esta nueva normalidad, sino para tomar decisiones conscientes hacia un cambio integral en nuestros estilos de vida.

Hoy más que nunca, ser responsables y ser conscientes sobre nuestros hábitos de consumo marcará la diferencia entre sobrevivir y realmente evolucionar hacia un nuevo modelo de consumo razonado y sustentable.

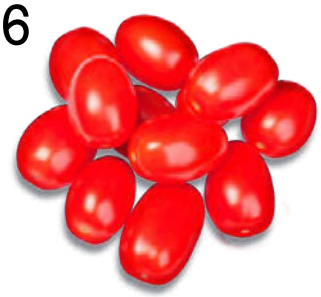
Aprovecha esta información para tu bien y para el de la sociedad.

Comparte información, ten conciencia.

SUMARIO

Bajo la Lupa
4
DETERGENTES QUE ACABAN CON LA VIDA

De Temporada
6



JITOMATE

Tendencias
10
CONCIENCIA ERES LO QUE CONSUMES

Qué Hacer Si
12

COMPRAS EN EL BUEN FIN

Entorno Digital
16
PRECAUCIONES PARA UN BUEN FIN DIGITAL

Brújula de Compra
18

AHORRA DESDE AHORA

Consumo Responsable
22
IMPORTANCIA DE LA VEDA MARINA

Tecnología Doméstica Profeco
24
PASTA LAVATRASTES

Platillo Sabio Profeco
54

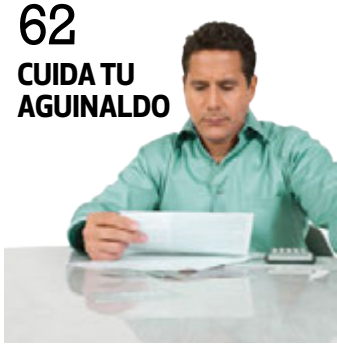
FILETE DE PESCADO EN SALSA DE HUAUZONTLE Y GALLETAS DE PINOLE

Del Huerto
58
PLANTAS PROTECTORAS PARA TU HUERTO

Consultorio
60

MICROORGANISMOS QUE TE DEFIENDEN

Finanzas Personales
62
CUIDA TU AGUINALDO

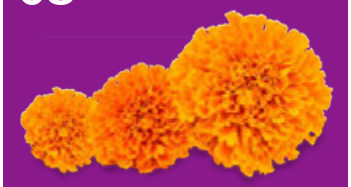


Hazlo Tú Mismo
64
BUFANDA TEJIDA

A Cuidarnos
66

SALUD BUCAL

Para Saber
68



CEMPASÚCHIL, UN COLORANTE MUY MEXICANO

Gente Grande
70
CONÉCTATE Y COMPARTE

Estudios de Calidad PROFECO

Reporte Especial
72
MODIFICACIÓN A LA NOM-005-SCFI-2017

Nadie Afuera
74

ETIQUETADOS CLAROS Y NO DISCRIMINACIÓN

A Libro Abierto
76
CUENTOS, MUCHOS CUENTOS

En Números
78

BUEN FIN

26 Quesos tipo americano

Existen algunas imitaciones que no provienen de la leche. Identifícalos y decide cuál prefieres.

40 PANTALLAS LED

Ponte al día sobre su calidad y características para que elijas la mejor para ti.

Este mes colaboran:

Ana Luisa Gamble Sánchez Gavito
Ana María Aguilar Olmos
Alma Beade Ruelas
Alfonso Guati Rojo Sánchez
Antonio Hernández Estrella
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Elsa Julita Veites Arévalo
Erika Castillo Escobedo
Janeth Bañuelos Félix
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mario Alfredo Hernández
Martha Evelia Mendivil Domínguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Paulo César Rodríguez Dávila
Salvador Rangel
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva
Yuri De Gortari

DETERGENTES QUE ACABAN CON LA VIDA

Más espuma no significa más limpio.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con la:
CONAGUA
COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA

Los detergentes son productos químicos sintéticos que se utilizan en grandes cantidades para la limpieza doméstica e industrial y que actúan como contaminantes del agua al ser arrojados en las aguas residuales.

¿Te has preguntado de qué están hechos y a dónde va a parar el agua después de que lavas tu ropa o los trastes?

¿De qué están hechos?

Generalmente, los detergentes están hechos de:

- Agentes amortiguadores de pH
- Blanqueadores ópticos
- Carboximetil celulosa de sodio
- Coadyuvantes
- Colorantes y perfumes
- Enzimas
- Fosfatos
- Surfactantes
- Tensoactivos

¿A dónde va a parar el agua con detergente?

Después de ser utilizados son arrojados a las alcantarillas de las aguas residuales y se convierten en fuente de contaminación del agua provocando trastornos al ecosistema.

¿Cómo afectan los fosfatos al agua?

Eutrofización

Favorecen la proliferación de algas en el agua haciendo que se reproduzcan tan deprisa que al descomponerse agotan el oxígeno, convirtiéndola en un medio inútil para la vida y causando importantes desequilibrios en lagos y ríos.

Eutrofización

Sargazo

Favorece la formación de sargazo.

Sargazo

¿Como afectan los surfactantes?

Afectaciones al agua

- Inhiben la absorción de oxígeno de la atmósfera al aparecer una película aislante.
- Inhiben la degradación de materia orgánica.
- Dificultan o inhiben los procesos de depuración natural o artificial (plantas de tratamiento).
- Promueven la proliferación de plantas acuáticas nocivas.
- Pérdida de agua por evapotranspiración.
- Grave afectación a la calidad del agua.
- Afectaciones a la operatividad hidráulica y daños a la infraestructura (turbinado).
- Cambios en las poblaciones de organismos (afectaciones a la biodiversidad).

Afectaciones a la salud

- Molestias y problemas de salud por las enfermedades transmitidas por mosquitos y moluscos.
- Dermatitis, asma, conjuntivitis y otras por el crecimiento de algas.
- Neurotóxicas.

Legislación Internacional para Contenido de Fósforo en Detergentes

País/Entidad	Lineamientos		Observaciones
Parlamento Europeo	Límites máximos de detergentes domésticos para ropa.	No se comercializarán si el contenido total de fósforo es igual o superior al 0.5% en peso.	Vigente desde enero del 2013.
Estados Unidos de América	Límites de fósforo.	Límite de fósforo en porcentaje de fósforo por peso de 0.5% en 21 estados.	27 de los 50 estados tienen restricciones de fósforo.
Colombia	Límites máximos permisibles de contenido de fósforo en detergentes y jabones.	Igual o menor al 0,65% (equivalente a 1.5% de pentóxido de fósforo).	Vigente desde enero del 2018.

En México no existe regulación para el contenido de fósforo en detergentes.

Retos

- Reducción gradual del fósforo y surfactantes en los detergentes. Especialmente en los más comercializados en México:

Cuidado de ropa y lavandería (58%)

Cuidado de superficies (17%)

Lavatrastes (8%)

- Diseñar, en el mediano plazo, una Norma Oficial Mexicana que contemple límites permisibles de fósforo y surfactantes; biodegradabilidad y toxicidad en detergentes.
- Campaña de concientización para disminuir la dosificación y uso de productos no amigables con el ambiente.

En el mercado existen alternativas a los detergentes comunes que están libres de fostatos.

Fuentes
- González, Luis Eduardo y Gerardo Mejía. (4 de septiembre de 2006). "Experimentos con burbujas de jabón", en http://www.fenomec.unam.mx/publicaciones/notas/013.pdf UNAM
- Conagua, REUNIÓN PARA IMPULSAR LA DISMINUCIÓN DE LAS CANTIDADES DE FÓSFORO Y SURFACTANTES EN DETERGENTES. Septiembre 2020.

DE TEMPORADA

Jitomate

Originario de Sudamérica, probablemente sea el fruto más usado en la cocina.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Su nombre proviene del náhuatl, *xictlitomatl*, o "tomate de ombligo". Es originario de América del Sur, de la región andina, particularmente de Perú, Ecuador, Bolivia y Chile, sin embargo, su domesticación se llevó a cabo en lo que ahora es México de donde partió a Europa.

En los mercados mexicanos se conocen principalmente dos variedades: el jitomate bola o tomate y el jitomate guaje o guajillo. Las variedades (alrededor de 600) son distintas en tamaño, forma, color, sabor, con o sin semillas.

Es considerado uno de los frutos más versátiles e importantes, es un legado de nuestro país para el mundo debido, en parte, a su facilidad para combinarse con una amplia variedad de alimentos y de hierbas aromáticas, ya sea en platillos nacionales e internacionales.

BENEFICIOS Y PROPIEDADES

- **Es alto en fibra ya que, en su mayoría, se compone de agua y pocas calorías.**
- **Contiene vitaminas A, C y E que favorecen la actividad inmunológica y tienen propiedades antioxidantes**
- **Las vitamina E y C son antioxidantes. Esta última interviene en la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente las infecciones.**
- **Contiene vitamina B3 que actúa en el funcionamiento del sistema digestivo, ayuda al buen estado de la piel y al sistema nervioso.**
- **Contiene potasio, que ayuda a la correcta contracción muscular, a mantener hidratado el cuerpo y a evitar la presencia de calambres.**
- **Provee elementos nutritivos desintoxicantes que favorecen la revitalización de las arterias.**

Sinaloa es líder en producción de este fruto, seguido de San Luis Potosí y Michoacán.

PRODUCCIÓN EN AMBIENTE CONTROLADO

El cultivo de jitomate que se produce en condiciones de agricultura protegida con malla sombra, ofrece varias ventajas ya que los protege de las inclemencias del tiempo y de las plagas:

- Precocidad en la obtención de frutos.
- Aumento en el rendimiento (3 a 4 veces más que en campo abierto).
- Calidad de las cosechas (frutos limpios, sanos y uniformes).
- Alta eficiencia en el uso del agua y de los fertilizantes.
- Mejor control de plagas y enfermedades.
- Posibilidades de acceder al mercado de exportación.
- Obtención de altas relaciones beneficio/costo.
- Posibilidad de obtener más de un ciclo de cultivo al año.
- Menor tiempo a inicio de cosecha.
- Obtención de alta calidad de las cosechas.

Apariencia

Los jitomates frescos deben ser firmes, carnosos, brillantes, sin arrugas ni grietas, preferentemente de color uniforme. Los que están un poco verdes maduran con facilidad en un lugar cálido.

Comercialización

El jitomate se comercializa en estado fresco o industrializado (en salsas, purés o jugos).

Tipos de producción

Puede producirse de diferentes maneras:

- A Cielo abierto
- Con Hidroponia
- En Invernadero
- Protegido con Malla sombra

Fuentes

- Atlas agroalimentario 2019, en https://federacion-anech.org/2019/11/14/atlas-agroalimentario-2019/
- Ponle color y sabor a tu vida, el jitomate, en https://www.gob.mx/profeco/documentos/ponle-color-y-sabor-a-tu-vida-el-jitomate?state=published
- Puebla 2° lugar a nivel nacional en tomate verde, en https://www.gob.mx/agricultura/puebla/articulos/puebla-2-lugar-a-nivel-nacional-en-produccion-de-tomate-verde?idiom=es

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES?

Compara los precios más bajos y más altos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país desde la *app* **Litro x Litro Profeco.**

DESCARGA LA APP

LITRO X LITRO PROFECO

Disponible en App Store

APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

Consulta las estaciones más cercanas según tu ubicación.
¡Hay más de 100 marcas para comparar!

PEMEX · Mobil · Chevron · REPSOL · Shell · ARCO · 76 · bp · OXXO GAS · Real Fuel · TOTAL · G500 · DYNAMI · COSTCO WHOLESALE

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

combustibles.profeco.gob.mx

Conciencia

Eres lo que consumes

Decisiones hacia un estilo de vida saludable.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Todos los actos de nuestra vida están regulados por la conciencia, gracias a ella es que podemos discernir lo que puede resultar bueno o malo e inclinarnos hacia un lado o el otro.

La conciencia nos ayuda a razonar nuestro consumo y con información lograr un estilo de vida saludable, no solo física, sino mentalmente.

En las últimas décadas, la industria alimenticia ha intentado convencernos que cocinar es una tarea del pasado, ha buscado incluso desalentar la cocina como una actividad cotidiana ofreciéndonos una amplia variedad de alimentos altamente procesados.

El viaje diario al trabajo, la escuela y las numerosas ocupaciones fuera de casa nos habían obligado a optar por estas opciones de comida instantánea y práctica.

Sin darnos cuenta perdimos el poder, dejando que la industria lo hiciera por nosotros.

Ahora nos toca reformular y reinventarnos hacia una alimentación informada, saludable, sustentable, segura y verdaderamente nutritiva.

Es el momento de imponer una nueva forma de pensamiento y de actuar en solidaridad y respeto hacia nuestra comunidad. Tener conciencia.

Hoy más que nunca ser responsables y tener conciencia sobre nuestros hábitos de consumo marcará la diferencia entre sobrevivir y realmente evolucionar hacia un nuevo modelo de consumo razonado y sustentable.

Es el momento de afianzar las relaciones de lealtad con nuestra comunidad, diseñar nuevos modelos colaborativos para construir rutas de mercado sin tantos intermediarios, es decir, comprar lo regional y de temporada.

Con conciencia, juntos podemos lograr esa gran transformación desde nuestras mesas. **Eres lo que consumes.**

Sin darnos cuenta perdimos el poder, dejando que la industria lo hiciera por nosotros.

Compras en el Buen Fin

Ten en cuenta estas recomendaciones para las próximas fechas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Este Buen Fin cuida tu dinero. Te dejamos algunas sugerencias:

1

Realiza compras informadas
Revisa de manera anticipada la información del bien, producto o servicio que deseas adquirir.

2

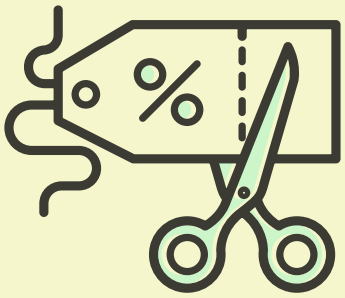
Elabora un presupuesto
No adquieras compromisos que superen tu capacidad de pago. Las compras a meses sin intereses pueden afectar tus finanzas o economía familiar.

3

Haz una lista de necesidades
Adquiere bienes de consumo duradero o indispensables para tus necesidades cotidianas. Evita gastos innecesarios.

4

Compara precios
En ocasiones son diferentes en los establecimientos que en línea, compara antes de comprar. Consulta el **Quién es Quién en los Precios de Profeco** o portales de Internet para identificar la mejor opción.



5 Revisa ofertas y promociones

Hay establecimientos que cuentan con beneficios como meses sin intereses, bonificaciones en pagos con efectivo o con algunas tarjetas bancarias. Ten cuidado ya que algunas promociones son de capacidad limitada y con precios excepcionales.

6 Verifica la disponibilidad del producto

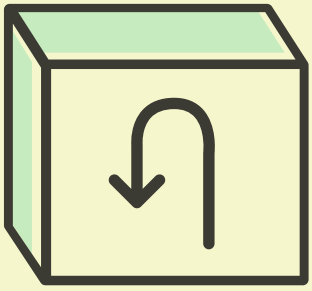
El proveedor debe indicar que los bienes no están disponibles cuando se agote su existencia.

7 Revisa los plazos, condiciones y costos de entrega

El proveedor está obligado a cumplirlos.

8 Solicita y guarda todos los comprobantes de compra y de pago

Te serán de utilidad en caso de aclaraciones.



9 Consulta las políticas de cambio o devolución y la vigencia para hacerlos válidos.

10 Consulta los términos y condiciones de las garantías

Ya sea en las pólizas que acompañen a cada producto o en las páginas de Internet de los proveedores. Todo bien o servicio que se ofrezca con garantía deberá sujetarse a lo dispuesto en la **Ley Federal de Protección al Consumidor** y a lo pactado entre tú y el proveedor. La garantía no podrá ser inferior a noventa días contados a partir de la entrega del bien o la prestación del servicio.

QUÉ HACER SI...

Obligaciones de los proveedores

- **Proporcionar información exacta, clara, veraz y comprobable** que permita al consumidor decidir sobre los bienes y servicios ofrecidos.
- **Exhibir de forma notoria y visible el monto total a pagar** por los bienes, productos o servicios que ofrezca.
- **Respetar los precios exhibidos**, así como las **ofertas y promociones**. Los anuncios deben indicar las condiciones, así como el plazo de duración o el volumen de los bienes o servicios ofrecidos. Si no se fija plazo ni volumen, se presume que son indefinidos hasta que se haga del conocimiento público la revocación de la promoción o de la oferta, de modo suficiente y por los mismos medios de difusión. Todo consumidor que reúna los requisitos respectivos tendrá derecho a la compra, durante el plazo previamente determinado o en tanto exista disponibilidad, de los bienes o servicios de que se trate.
- **Evitar comercializar productos agotados** en sus inventarios.
- **Indicar con claridad las formas de pago** y recibir billetes de cualquier denominación.
- **Entregar el comprobante** o ticket de compra y/o consumo.
- **Evitar la publicidad engañosa** con frases, textos o imágenes que puedan inducir al error o confusión.
- **Respetar términos, condiciones y políticas de cambios o devoluciones**
  Si el bien no corresponde a la calidad, marca o especificaciones y demás elementos sustanciales bajo los cuales se haya ofrecido, tienes derecho, a tu elección, a la reposición del producto o a la devolución de la cantidad pagada contra la entrega del producto adquirido y, en todo caso, a una bonificación, la cual no podrá ser menor al 20% del precio pagado. Cuando aplique la devolución de la cantidad pagada deberá ser con la misma forma de pago con la que realizaste la compra, pudiendo hacerse por una forma de pago distinta si así lo aceptas al momento en que se te efectúe la devolución

  Tratándose de servicios, si este es deficiente, no se presta o proporciona por causas imputables al proveedor, también tienes derecho a recibir la bonificación y compensación antes señalada.
- **No condicionar** el acceso al establecimiento ni exigir un consumo mínimo y **evitar prácticas discriminatorias en la comercialización de bienes y servicios,** ya sea por razones de género, nacionalidad, étnicas, de preferencia sexual, religiosas o cualquier otra.
- En la medida de lo posible, proporcionar **información sobre el impacto ambiental y el consumo sostenible**, dado el creciente interés del consumidor en estos temas.

Profeco te acompaña

En las transacciones electrónicas

Además de lo anterior, en las transacciones electrónicas los proveedores tienen la obligación de:

- √ Utilizar elementos técnicos para **brindar seguridad y confidencialidad a la información que les proporciones**. Revisa que las páginas de Internet contengan un aviso de privacidad y condiciones mínimas de seguridad, como una dirección con "https://" y un icono de candado cerrado.
- √ Proporcionar, antes de realizar la transacción, su **domicilio físico, números telefónicos y demás medios a los que puedas acudir** para presentar reclamaciones o aclaraciones.
- √ **Evitar las prácticas comerciales engañosas** respecto de las características de los productos, por lo que deberá cumplir con las disposiciones relativas a la información y publicidad de los bienes y servicios que ofrezca.
- √ **Exhibir términos y condiciones**, aclarando costos, gastos de envío y políticas para cambios y/o devoluciones.

Durante El Buen Fin 2020
Profeco estará contigo en un horario de 09:00 a 21:00 hrs.

En caso de requerir información, asesoría o si deseas presentar tu queja o denuncia comunícate al **Teléfono del Consumidor**, **55 5568 8722** y **800 468 872**2, lada sin costo para el interior de la República Mexicana, también disponible en:

- *http://telefonodelconsumidor.gob.mx/*
- WhatsApp: 55 8078 0344, 55 8078 0488, 55 8078 0485 y 55 8078 0484.
- conciliaexpres@profeco.gob.mx
- denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
- Twitter: @Profeco, @AtencionProfeco
- Facebook/Profeco Oficial

ENTORNO DIGITAL

Precauciones para un Buen Fin digital

Si vas a realizar compras en línea en estas fechas, no caigas en fraudes o estafas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En los últimos meses, el comercio electrónico ha pasado de ser un complemento de los negocios a ser uno de los principales canales de venta.

Pronóstico para el Buen Fin

Los cambios de hábito mencionados, según expertos, se verán reflejados en la décima edición del Buen Fin, donde la **Asociación Mexicana de Venta Online** (AMVO) pronostica, en su reporte de "*Intención de compra 2020*", que a través de vías digitales se realizarán el 41% de las ventas totales de la décima edición de este programa.

Lo anterior representa un aumento significativo en comparación con 2019, cuando el comercio electrónico abarcó el 9.4% de las ventas totales de la campaña, alcanzando 11.1 mil millones de pesos.

Ventajas y Desventajas de Comprar por Internet

Comprar por Internet puede tener algunas ventajas como:

- ✓ Recibir las compras en casa.
- ✓ Ahorrar tiempo.
- ✓ Comparar precios.
- ✓ Evitar filas o aglomeraciones.

Sin embargo, también puede representar algunas desventajas como:

- ✗ No es posible probar el producto antes de comprarlo.
- ✗ Algunos comercios no tienen el nivel adecuado de seguridad.
- ✗ En ocasiones algunas páginas están en otro idioma.
- ✗ Posibles retrasos en la fecha de entrega.

En 2019 la Condusef recibió más de 5.8 millones de quejas por fraudes cibernéticos, ascendiendo el monto de lo reclamado a 11 mil 171 millones de pesos.

Cuidado con los fraudes y estafas al comprar por Internet este Buen Fin.

¿Cómo identificar los tipos de fraude?

Se conoce como fraude cibernético a las estafas realizadas a través de Internet con el objetivo de dañar dispositivos, robar información, datos personales, contraseñas o dinero.

Algunos de los fraudes cibernéticos recurrentes son:

SPAM
Se trata de envíos masivos de mensajes no solicitados con fines comerciales. Es correo basura.

Smishing
Es el envío de mensajes SMS al celular con el objetivo de visitar una página fraudulenta para obtener información bancaria.

Phishing
Correos que parecen proceder de fuentes confiables pero en realidad redirigen a páginas para el robo de datos personales.

Pharming
Tiene el objetivo de redirigir a páginas de Internet falsas a través de engaños con leyendas llamativas y así lograr robar información.

¿Qué hacer para prevenir fraudes al comprar en línea?

- No utilices Wi-Fi de redes públicas para realizar compras.
- Verifica que la URL del comercio sea legítima.
- Actualiza tu antivirus.
- Confirma y guarda la información de contacto del vendedor.
- No selecciones la opción de "recordar contraseña".
- Guarda o imprime los comprobantes de pago.
- Revisa tu estado de cuenta con frecuencia.
- Si cuentas con la banca móvil, activa las notificaciones para recibir los movimientos de tu cuenta.
- Utiliza una contraseña diferente para cada sitio (correos electrónicos o cuentas bancarias).
- Cambia tus contraseñas periódicamente.

¡Ojo con los productos milagro en Internet!

Los delincuentes están sacando partido de la Covid-19 para presentar en el mercado digital productos de protección, higiene personal o incluso remedios de cura.

En un operativo a nivel mundial, realizado desde marzo pasado, se han decomisado millones de mascarillas falsas, geles hidroalcohólicos de calidad insuficiente y medicamentos antivirales no autorizados.

En México, la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) ha suspendido 34,740 links (enlaces web) por difundir publicidad irregular que promueven productos y servicios vinculados con la salud en sitios de Internet.

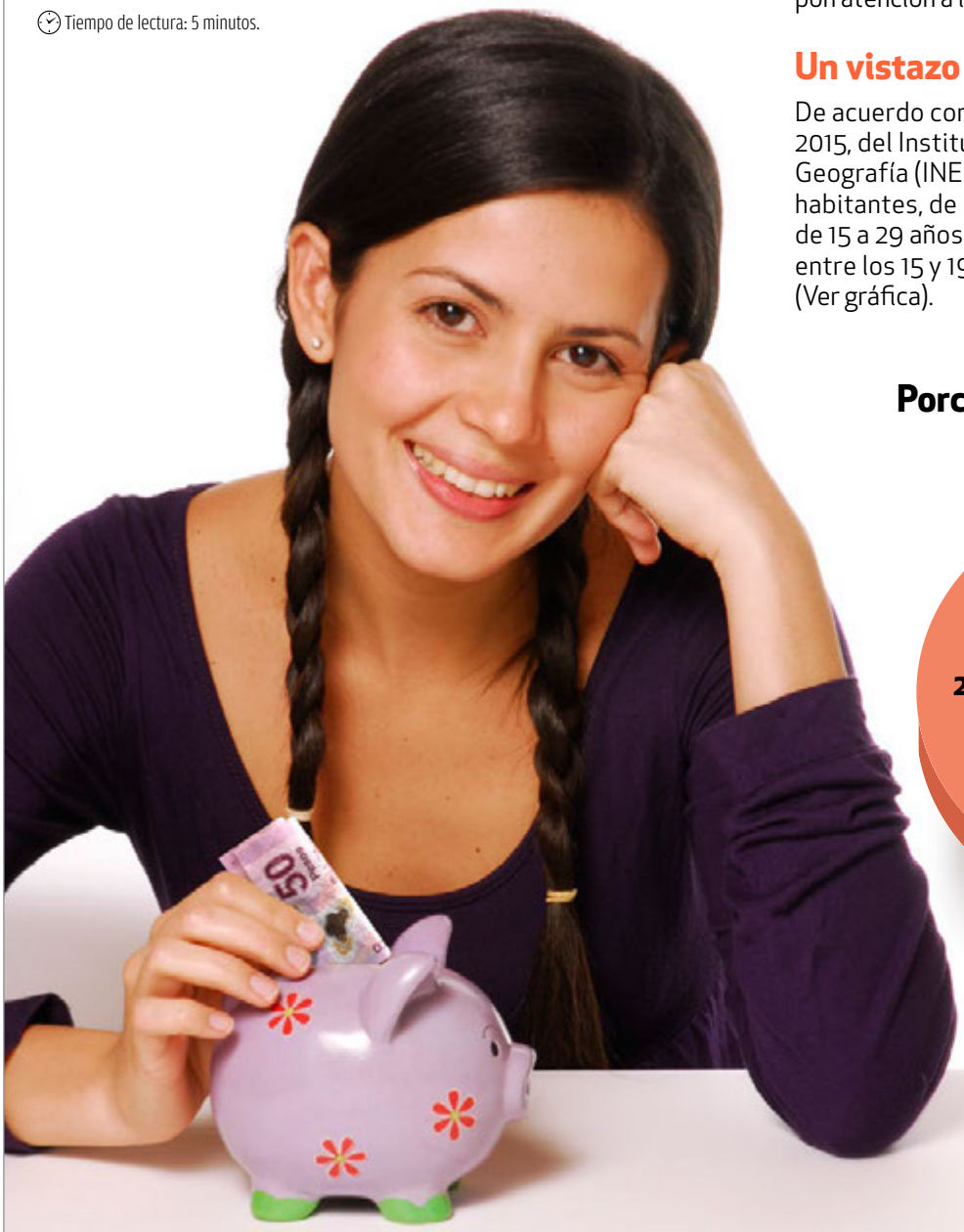
Entre los incumplimientos más frecuentes, advierte la Cofepris, *"está la atribución de cualidades terapéuticas, preventivas y rehabilitadoras, mediante lo cual, los productos y/o servicios prometen a la población resultados que no cuentan con seguridad y eficacia demostrada científicamente, sobretodo en productos que los comercializadores no someten a autorización ante la Cofepris, y por ende, no cuentan con el registro sanitario correspondiente".*

Fuentes
- https://www.amvo.org.mx/wp-content/uploads/2020/10/AMVO_ReporteIntencionCompra_BuenFin2020_VP%C3%BAblica.pdf
- https://www.amvo.org.mx/estudios/buen-fin-resultados-2019/
- https://www.condusef.gob.mx/?p=estadisticas
- https://www.condusef.gob.mx/?p=tipos-de-fraude
- https://www.elbuenfin.org/assets/seguridad.pdf
- https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/coronavirus-covid-19-update-fda-alerts-consumers-about-unauthorized-fraudulent-covid-19-test-kits
- https://www.interpol.int/es/Noticias-y-acontecimientos/Noticias/2020/Una-operacion-mundial-revela-un-aumento-de-los-productos-medicos-falsos-relacionados-con-la-COVID-19

AHORRA DESDE AHORA

Conoce la importancia de cuidar tu dinero.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

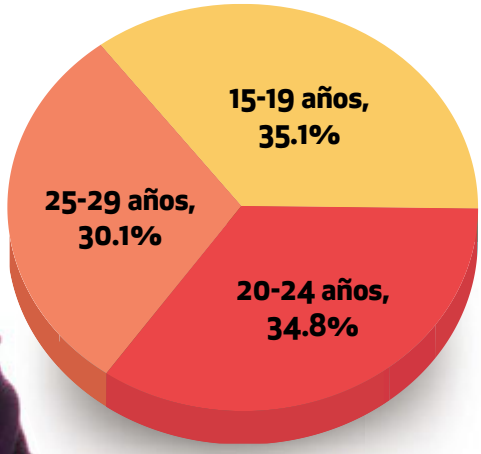


Si has pensado en independizarte, formar una familia, comprar un vehículo, estudiar en el extranjero o, aunque parezca lejano, gozar de una pensión, entonces pon atención a lo que estás haciendo con tus ingresos.

Un vistazo a la población joven

De acuerdo con datos de la Encuesta Intercensal 2015, del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México había 119.5 millones de habitantes, de los cuales, 30.6 (25.7%) eran jóvenes de 15 a 29 años, concentrada mayormente (35.1%) entre los 15 y 19 años de edad.
(Ver gráfica).

Porcentaje de la población joven según grupo de edad



Fuente: Encuesta intercensal 2015, INEGI.

Maneja tus finanzas

Una herramienta que te permitirá visualizar de manera clara en qué gastas tu dinero es haciendo un presupuesto mensual. Te brindamos un ejemplo:

Presupuesto mensual

Ingresos fijos	Gastos fijos	
Sueldo, mesada o dinero proporcionado por los padres	Alimentación $ _____	$ _____
	Transporte $ _____	$ _____
	Servicios $ _____	$ _____
	Educación $ _____	$ _____
	Ahorro $ _____	$ _____
	Deudas adquiridas previamente $ _____	$ _____
Ingresos variables $ _____	Gastos variables $ _____	$ _____
Reparto de utilidades $ _____	Ropa y calzado $ _____	$ _____
Bonos $ _____	Gastos médicos $ _____	$ _____
Aguinaldo $ _____	Diversión $ _____	$ _____
Prestaciones $ _____	Ocasionales $ _____	$ _____
Otros $ _____	Imprevistos $ _____	$ _____
Ingreso total $ _____	Gasto total $ _____	$ _____
$ _____	$ _____	$ _____

Fuente: Planificador de presupuesto mensual. Condusef.

Pon manos a la obra y haz que tus ingresos te ayuden a cumplir tus metas.

Ahorra, ahorra, ahorra

Para adentrarte al mundo del ahorro debes fijarte una meta u objetivo medible, realista y con fecha de cumplimiento, una vez alcanzado puedes seguir adelante con proyectos más ambiciosos.

Toma en cuenta estos puntos:

1. Establece metas claras y realistas.

2. Si te es posible, busca ingresos adicionales o recorta gastos.

3. Determina el tiempo en el que planeas cumplir tu objetivo.

Solicita información sobre cuentas o planes de ahorro (intereses y comisiones) y compara antes de elegir. Además, verifica que la institución donde deposites tus ahorros esté regulada.

¿Y si inviertes?

A edades tempranas el impulso a gastar es mayor. Mejor aprovecha la ventaja que tienes: el tiempo, siempre y cuando lo aproveches en ahorrar e invertir. Te presentamos un ejemplo:

Paola, una joven de 20 años que ha decidido ahorrar e invierte $6,000 cada año con interés anual del 4%. Al cabo de 10 años deja de realizar aportaciones porque prefiere disponer del dinero para otras cosas, pero deja todo lo que ha invertido acumulando intereses todos los años.

Santiago, de la misma edad, comienza a ahorrar hasta los 31 años.

Edad	Aportaciones Paola	Interés 4%	Acumulado
20	$6,000	$240	$6,240
21	$6,000	$490	$12,730
22	$6,000	$749	$19,479
23	$6,000	$1,019	$26,498
24	$6,000	$1,300	$33,798
25	$6,000	$1,592	$41,390
26	$6,000	$1,896	$49,285
27	$6,000	$2,211	$57,497
28	$6,000	$2,540	$66,037
29	$6,000	$2,881	$74,918
30	$6,000	$3,237	$84,155
31	0	$3,366	$87,521
32	0	$3,501	$91,022
33	0	$3,641	$94,663
34	0	$3,787	$98,449
35	0	$3,938	$102,387
36	0	$4,095	$106,483
37	0	$4,259	$110,742
38	0	$4,430	$115,172
39	0	$4,607	$119,779
40	0	$4,791	$124,570
41	0	$4,983	$129,552
Total acumulado		$129,552	
Aportaciones realizadas		$66,000	
Ganancia neta		$63,553	

Edad	Aportaciones Santiago	Interés	Acumulado
20	0	0	0
21	0	0	0
22	0	0	0
23	0	0	0
24	0	0	0
25	0	0	0
26	0	0	0
27	0	0	0
28	0	0	0
29	0	0	0
30	0	0	0
31	$6,000	$240	$6,240
32	$6,000	$490	$12,730
33	$6,000	$749	$19,479
34	$6,000	$1,019	$26,498
35	$6,000	$1,300	$33,798
36	$6,000	$1,592	$41,390
37	$6,000	$1,896	$49,285
38	$6,000	$2,211	$57,497
39	$6,000	$2,540	$66,037
40	$6,000	$2,881	$74,918
41	$6,000	$3,237	$84,155
Total acumulado		$84,155	
Aportaciones realizadas		$66,000	
Ganancia neta		$18,155	

Fuente: Planificador de presupuesto mensual. Condusef.

Ahorro para el retiro (Afore)

Si piensas en el retiro como algo lejano, estás afectando tu calidad de vida futura.

¿Qué puedes hacer? Una opción es incrementar, a través de aportaciones voluntarias, tu Afore.

Tener metas claras te ayudará a cuidar tu dinero.

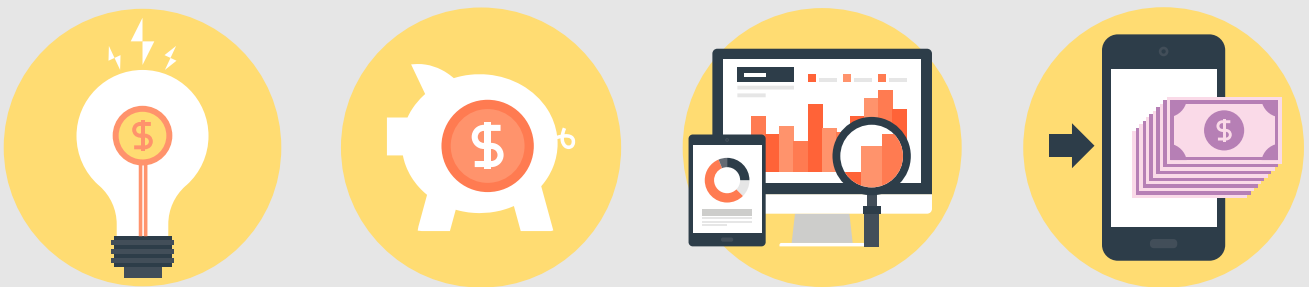
Realizamos un ejercicio a través de la calculadora de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar). Se consideró una persona del sexo masculino de 23 años y otra de 33 años, ambas con un salario base de cotización mensual de 15 mil pesos y una expectativa de retiro a los 65 años.

Monto deseado de pensión	Ahorro adicional necesario al mes	
	23 años	33 años
$15,000	$2,943	$5,349
$13,500	$2,535	$4,700
$12,000	$2,127	$4,051
$10,500	$1,719	$3,402
$9,000	$1,310	$2,754
$7,500	$902	$2,105
$6,000	$494	$1,456
$4,500	$86	$807

Fuente: Calculadora para trabajadores que cotizan al IMSS, Consar.
Nota: Se consideró un rendimiento real antes de comisiones del 4%.

Recomendaciones

Dale el respeto que merece tu esfuerzo al ganar dinero y evita que la consolidación de tu independencia financiera se vea frustrada. Toma en cuenta las siguientes recomendaciones:



1 Plantéate metas

Si empiezas a recibir un sueldo y algunas prestaciones, es buen momento para plantearte metas financieras a corto y mediano plazo.

2 Si puedes, aprovecha

¿Vives con tus padres y puedes ahorrar? Aprovéchalo.

3 Haz un presupuesto

Identificarás tus "gastos hormiga" y podrás controlarlos.

4 Anticípate a tu retiro

En la medida de lo posible, haz aportaciones voluntarias a tu Afore.

Fuentes
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Intercensal 2015, en https://www.inegi.org.mx/programas/intercensal/2015/
- Provident "Bienestar financiero y uso de servicios financieros de los jóvenes en México 2019", en: https://blog.provident.com.mx/wp-content/uploads/2020/04/24-10-19-ComunicadoProvidentQuierenahorrarperopocosdicenquepuedenhacerlo.pdf.
- Plan de Educación Financiera. CNMV y Banco de España. Finanzas para todos. La mayor ventaja de la juventud: el tiempo, en: http://www.finanzasparatodos.es/es/economiavida/empezandotrabajar/ventajajuventudtiempo.html
- Consar. Calculadora para trabajadores que cotizan al IMSS, en: https://www.consar.gob.mx/gobmx/Aplicativo/calculadora/imss/CalculadoraIMSS.aspx
- Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Ahorro formal, en: https://revista.condusef.gob.mx/download-category/ahorro/

CONSUMO RESPONSABLE

Importancia de la veda marina

Primordial en la explotación, comercialización y consumo responsable de ciertas especies.

En colaboración con la:
CONAPESCA
COMISIÓN NACIONAL DE ACUACULTURA Y PESCA

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La veda marina es un periodo en el que se prohíbe la captura de las especies marítimas para evitar la depredación de los recursos naturales y permitir su reproducción y subsistencia.

El tiempo lo establece el Gobierno Federal y existen diferentes periodos para cada especie, de los cuales informa la Comisión Nacional de Acuacultura y Pesca (Conapesca).

¿Por qué debe prevalecer?

De acuerdo con la Ley General de Pesca y Acuacultura (LGPA) vigente, la veda debe prevalecer para prohibir la pesca en un periodo o zona específica establecida mediante acuerdos entre pescadores o productores y autoridades, como la Conapesca, dependiente de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (Sader), con base en normas oficiales -incluso internacionales- con el fin de reguardar los sistemas de producción y procesamiento de una especie.

Tipos de veda

Veda permanente
En la que no se puede aprovechar el recurso en ningún momento del año de forma indefinida.

Veda temporal fija
Establecida por un periodo definido que se repite anualmente.

Veda temporal variable
Establecida por un periodo definido que se actualiza anualmente.

La veda salvaguarda los sistemas marinos.

Publicación de acuerdos

Es en el Diario Oficial de la Federación (DOF) en donde se publican los acuerdos correspondientes a un gran número de especies comestibles que entran en el rango de veda temporales, fijas o variables.

Lo anterior depende de las condiciones científicas que determine el Instituto Nacional de Pesca (Inapesca), al igual que las vedas permanentes, en las que no se puede aprovechar el recurso en ningún momento del año, de forma indefinida, porque son organismos protegidos en peligro de extinción.

La tortuga caguama, totoaba, vaquita marina, ballenas y tiburones son especies protegidas.

Conservación

De la colaboración entre dependencias mexicanas, la comunidad internacional y de los consumidores dependen la conservación de las especies.
Todos debemos ayudar a la conservación, sustentabilidad y buen crecimiento de las poblaciones de las especies, en este caso de las acuáticas que tanto nos gustan.

Veda de algunas especies

Dentro de nuestro menú hay especies muy comunes que entran en el rango de vedas temporales fijas o variables en este mes de noviembre. Algunas son:

Atún

Aplica para la flota y la industria de procesamiento correspondiente. Dentro de distintas áreas marcadas en el océano Pacífico hay periodos establecidos de veda: de las 00:00 horas del 9 de octubre al 8 de noviembre por cada año del 2018 al 2020, y otras de las 00:00 horas del 9 de noviembre de 2019 y 2020 hasta las 24:00 horas del 2019 de enero del 2020 y 2021, respectivamente.

Lisa

Contempla veda temporal de manera distinta de noviembre a febrero en estados del litoral del océano Pacífico como Baja California, Baja California Sur, Sonora, Nayarit, Jalisco, Colima, Michoacán, Guerrero, Oaxaca y Chiapas, además del Golfo de México con Veracruz y Tamaulipas.

Ostión

Ya sean naturales, de aguas marinas o de roca, estuarinas o mangles, conocido este último como ostión de placer, tiene, en algunos casos por zonas y especie, hasta dos periodos de veda: de julio a noviembre, julio a septiembre, junio a agosto, junio a diciembre, abril y mayo o septiembre y octubre.

Pulpo

Zona I (Campeche, Yucatán y Quintana Roo) su veda va del 16 de diciembre al 31 de julio. Zona II (Parque Nacional Sistema Arrecifal Veracruzano) la veda es del 1 de enero al último día de febrero y del 1 al 30 de agosto. Zona III (Bahía de los Ángeles, Baja California) del 1 de agosto al 30 de noviembre para el pulpo café, y del 1 de septiembre al 30 de noviembre para el verde.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

14 VIDA SUBMARINA

El Objetivo 14 de la Agenda 2030 de la ONU es conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los marcos y los recursos marinos para el desarrollo sostenible.

Tecnología Doméstica PROFECO | Ya sea para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer:

Pasta Lavatrastes

INGREDIENTES

- 1 Barra de jabón de lavandería (400 g) rallado
- 2 tz de Agua
- ¼ de tz de Alcohol etílico de 96°
- 1 cda. de Bicarbonato de sodio
- 1 cda. de Glicerina*
- Colorante vegetal (opcional)

*Se puede adquirir en farmacias.

UTENSILIOS

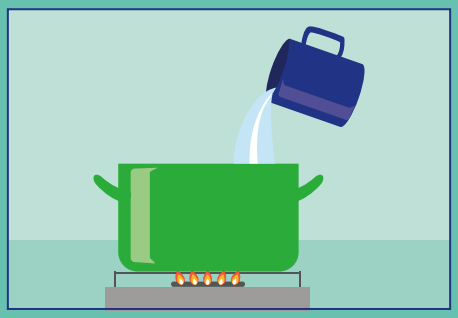
- 2 Recipientes de plástico con tapa hermética de 500 ml*
- 1 Cacerola con capacidad de 2.5 l
- 1 Cuchara grande de metal

*Puedes reutilizar envases de crema o yogurt.

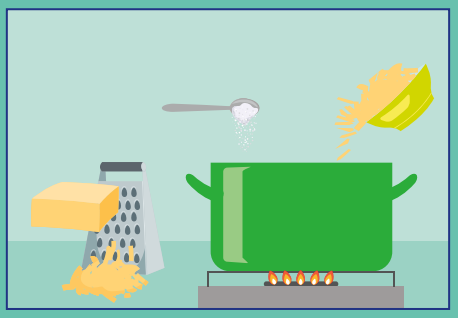
Tiempo de elaboración: 20 minutos
Caducidad: 1 año
Rendimiento: 750 g aproximadamente
Costo: $27.12

Reutilizar envases de plástico es una buena manera de cuidar el medio ambiente.

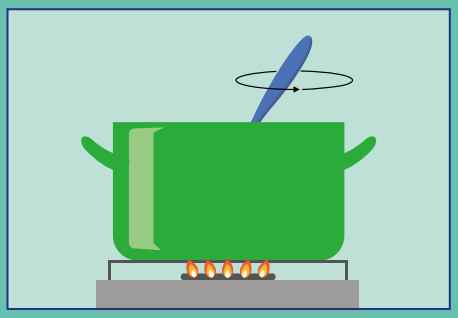
PROCEDIMIENTO



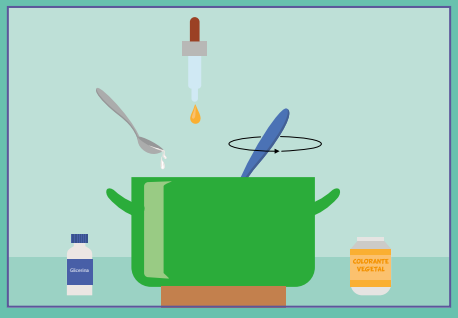
1 Pon la cacerola con el agua a fuego medio.



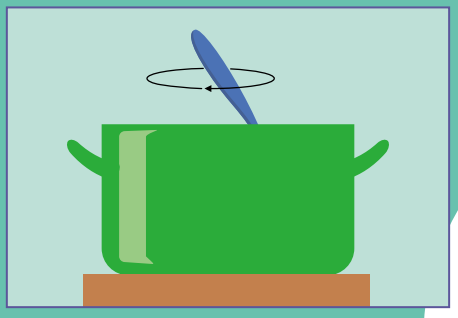
2 Agrega el jabón rallado junto con el bicarbonato de sodio.



3 Agita hasta que se disuelva el jabón.

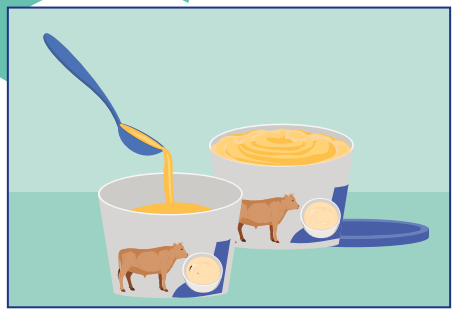


4 Retira del fuego y agrega el colorante junto con la glicerina.



5 Agita y deja entibiar.

6 Cuando la pasta comienza a notarse muy espesa y que al levantar con la cuchara se formen "hilos", agrega el alcohol.



7 Vierte en los envases de plástico y déjalos enfriar por completo

8 Cuando estén fríos, tápalos y etiquétalos.

AHORRA
Al elaborar la pasta lavatrastes con esta tecnología obtienes un ahorro que va desde el 45% comparado con el producto comercial.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO tv

Quesos tipo americano

Existen algunas imitaciones que no provienen de la leche. Identifícalos y decide cuál prefieres.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Por su versatilidad, el queso se ha introducido en diferentes platillos. Uno de los más famosos es el queso "americano" o "tipo americano". Te presentamos los resultados del Estudio de Calidad a este producto.

Invención del Queso Tipo Americano

James y Norman Kraft inventaron el queso procesado en 1916. Lo vendieron en latas al ejército de Estados Unidos durante la Primera Guerra Mundial y fue hasta 1950 que Kraft perfeccionó el corte.

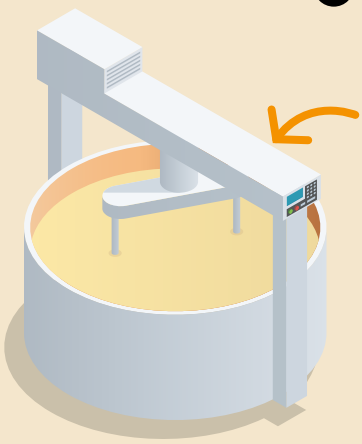
Poco después apareció una máquina que podía envolver individualmente las rodajas. Algunos lo denominan "tipo americano", otros le dicen amarillo.

Como puedes ver, no existe una denominación oficial para el queso tipo americano.

¿CÓMO SE HACE EL QUESO TIPO AMERICANO PROCESADO?

1 Molturación

El queso de partida, cheddar blanco por ejemplo, es introducido en una molturadora para reducir su tamaño a pequeños trozos.

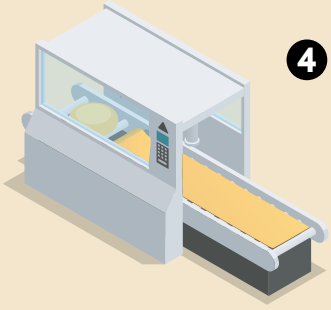


2 Mezclado

El queso se introduce en una mezcladora donde se añade el resto de los ingredientes (agua, sal, sales fundentes, entre otros) para obtener una base de queso procesado.

3 Procesado

Los ingredientes se calientan y agitan simultáneamente.



4 Formado de láminas y enfriamiento

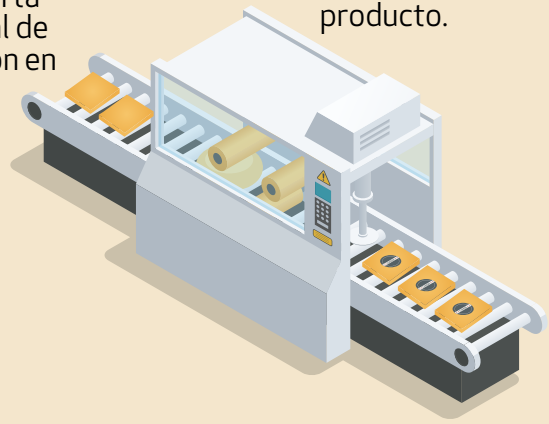
El producto resultante se transforma en láminas a la vez que se enfría.

5 Cortado de piezas

El queso se corta al tamaño final de la presentación en el mercado.

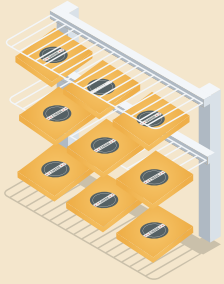
6 Envasado

Se envasa el producto.



7 Empaquetado final y Distribución

Se sigue el proceso de empaquetado y distribución hasta llegar al consumidor.



FÍJATE QUÉ ESTÁS COMPRANDO

Queso	Quesos procesados	Imitación queso o estilo queso	Preparaciones alimenticias tipo queso
• Su origen debe ser 100% de leche.	• Se obtienen a partir de una mezcla de quesos provenientes de la leche fundida y emulsionada.	• No son queso.	• No deben ser considerados quesos.
• Se producen a partir de la cuajada de leche.	• Contienen productos lácteos como leche en polvo, caseína o solidos lácteos.	• Son formulaciones compuestas por agua, almidón, grasas vegetales, sales fundentes, entre otros aditivos.	• Contienen mezclas de quesos madurados.
• No se le deben agregar grasas vegetales.	• Pueden adicionar estabilizantes, conservadores, colorantes y otros aditivos permitidos por la Secretaría de Salud (SS).	• Sustituyen la grasa de la leche, proteína de la leche, o ambas, parcial, o totalmente, con alternativas no lácteas (almidón o grasa vegetal).	• Para abaratar costos, pueden adicionar grasas vegetales, almidón, saborizantes y otros componentes para dar textura.
• La proporción entre las proteínas de suero y la caseína no debe ser superior a la de la leche.		• Tienen más agua, menos proteína y más carbohidratos en comparación con los quesos y quesos procesados.	• Tienen más agua, muy poca proteína y más carbohidratos en comparación con los quesos y quesos procesados.
• Al ser quesos, pueden ser regulados por la NOM-223-SCFI/ SAGARPA-2018, Queso-Denominación, especificaciones, información comercial y métodos de prueba.			

NO HAY NORMA, POR LO QUE HACEN LO QUE QUIEREN

Dado que no hay una norma oficial que establezca la denominación de Queso tipo americano, hacen lo que quieren.

Durante varios años, las diferentes marcas han usado los términos: estilo, imitación o tipo queso, resaltando en ocasiones la palabra queso cuando no lo son. Para que la información sea más clara al consumidor, la modificación a la NOM-051-SCFI/SSA1, que entrará en vigor en abril de 2021, establece que las denominaciones de los productos imitación deberá aparecer en la parte superior izquierda de la superficie principal de exhibición, colocando la palabra IMITACIÓN al principio en mayúsculas, con negrillas en fondo claro en un tamaño del doble al resto de la denominación.

CONOCE EL ESTUDIO

SE EVALUARON

22 PRODUCTOS correspondientes a:

11 quesos

9 denominaciones imitaciones, estilos o tipo queso

2 preparaciones alimenticias tipo queso amarillo en sus diferentes denominaciones

RECOMENDACIONES

Lee las etiquetas

Como siempre, te recordamos leer las etiquetas ya que es fundamental para hacer la elección correcta. En el mercado se encuentran productos cuyas características, a simple vista, pueden ser similares pero que se denominan como "estilo", "imitación" o "preparación alimenticia".

Considera los ingredientes

La declaración pormenorizada de los ingredientes es importante no solo desde un punto de vista nutrimental, sino para diferenciar entre las diversas variedades de productos.

Mantenlos en refrigeración

Una vez adquiridos, mantenlos siempre bajo refrigeración.

SE VERIFICÓ

Información al consumidor

Se comprobó que todas las muestras tuvieran la información que requiere la normatividad:

Denominación

Debe ser visible al consumidor y presentarse en la cara principal de exhibición.

Marca

Contenido de agua

El agua añadida llega a ser en algunas marcas el primer ingrediente.

Presencia de almidón

Fue determinado ya que se usa para abaratar el producto.

Presentación

Lote

Fecha de caducidad

Razón social

Aporte y tabla nutrimental

- **Proteína**
- **Grasa**
- **Carbohidratos**
- **Aporte calórico**

Grasa vegetal

Nombre y domicilio del fabricante o comercializador.

País de origen

Ficha técnica

Periodo de adquisición de los productos: del 27 de julio al 25 de agosto del 2020
Periodo del estudio: del 27 de julio al 7 de septiembre del 2020
Marcas analizadas: 22
Pruebas realizadas: 227

NORMATIVIDAD

- NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados- Información comercial y sanitaria.
- NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
- NOM-243-SSA1-2010, Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- REGLAMENTO DE CONTROL SANITARIO DE PRODUCTOS Y SERVICIOS

PRECIOS:

$ Precio promedio

$ Precio único encontrado

$ Precio por 100g

Precios Promedios, Únicos y por 100 g de Queso Tipo Americano en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Saltillo, San Luis Potosí y Zacateca levantados del 21 al 25 de septiembre de 2020.

Queso

$25.97 $14.84

$34.94 $12.48

$20.50 $14.24

$25.48 $17.69

$23.93 $16.61

$26.11 $18.13

Marca	AGUASCALIENTES	Esmeralda	Great Value	Kraft Singles	Kraft Singles	LALA
Denominación	Queso fundido tipo americano	Queso tipo americano	Queso tipo americano	Queso procesado tipo americano	Queso procesado pasteurizado reducido en grasa	Queso tipo americano procesado pasteurizado
País de origen	México	México	México	México	México	México
Presentación	175 g	280 g	144 g	144 g	144 g	144 g
Agua (%)	48.0%	49.0%	46.8%	57.5%	59.3%	46.7%
Aporte nutrimental						
Proteína (%)	18.30%	12.40%	15.24%	14.64%	16.20%	16.19%
Grasa (%)	17.0%	22.0%	25.7%	11.2%	8.2%	26.2%
Carbohidratos (%)	11.78%	12.75%	7.23%	12.35%	11.74%	5.66%
Aporte energético (kcal en 100 gramos)	273 kcal/100 g	299 kcal/100 g	321 kcal/100 g	209 kcal/100 g	186 kcal/100 g	323 kcal/100 g
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Almidón	No	No	No	No	No	No
Grasa vegetal	No	No	No	No	No	No

Productos ordenados alfabéticamente.

Se denomina queso, sin serlo

$27.65 $19.20

$25.05 $17.40

$25.28 $17.56

$21.18 $15.13

NO CUMPLE

$24.32 $10.14

LALA	PHILADELPHIA	PHILADELPHIA	PRÉSIDENT	SABORES DE MI TIERRA
Queso tipo americano procesado pasteurizado reducido en grasa	Queso fundido tipo americano	Queso fundido tipo americano reducido en grasa	Queso tipo americano para una deliciosa hamburguesa sabor Cheddar	Queso tipo americano rebanado
México	México	México	México	México
144 g	144 g	144 g	140 g	240 g
48.0%	53.6%	53.3%	44.4%	64.3%
17.31%	13.31%	15.62%	13.82%	0.49%
15.0%	11.7%	10.2%	23.5%	11.7%
14.01%	15.82%	14.38%	14.19%	20.71%
260 kcal/100 g	222 kcal/100 g	212 kcal/100 g	324 kcal/100 g	190 kcal/100 g
Completa	Completa	Completa	Completa	**Incompleta**
No	No	No	No	Sí
No	No	No	No	Sí

PRECIOS:

$ Precio promedio

$ Precio único encontrado

$ Precio por 100g

Precios Promedios, Únicos y por 100 g de Queso Tipo Americano en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Saltillo, San Luis Potosí y Zacatecas levantados del 21 al 25 de septiembre de 2020.

Estilo, imitación, tipo queso

	Marca	Aurrera	BURR	CAPERUCITA	El Ciervo	Chipilo Americano
	Denominación	Imitación queso tipo americano	Queso americano. Imitación queso americano	Estilo queso tipo americano	Estilo queso americano	Imitación queso fundido tipo americano
	País de origen	México	México	México	México	México
	Presentación	280 g	302 g	140 g	140 g	144 g
	Agua (%)	62.4%	51.3%	47.1%	59.9%	46.0%
Aporte nutrimental	**Proteína (%)**	4.52%	4.19%	13.99%	4.76%	8.63%
	Grasa (%)	12.2%	25.2%	24.2%	13.7%	21.7%
	Carbohidratos (%)	19.14%	16.43%	9.53%	19.70%	20.52%
	Aporte energético (kcal en 100 gramos)	204 kcal/100 g	309 kcal/100 g	312 kcal/100 g	221 kcal/100 g	312 kcal/100 g
	Información al consumidor	Completa	**Errónea**	Completa	Completa	Completa
	Almidón	Sí	Sí	No	Sí	Sí
	Grasa vegetal	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí

Productos ordenados alfabéticamente.

Las imitaciones queso o estilo queso y preparaciones alimenticias tipo queso no son queso.

Preparaciones alimenticias tipo queso americano

franja	Nutri	precissimo	La Villita	DEL RANCHO	LE CASTELL
Alimento estilo queso fundido americano	Estilo queso tipo americano	Tipo Americano	Estilo queso fundido americano	Preparación Alimenticia Tipo Queso Americano	Preparación alimenticia tipo queso americano
México	México	México	México	México	México
144 g	140 g	140 g	210 g	126 g	180 g
58.5%	47.4%	64.1%	49.0%	58.5%	56.6%
3.70%	5.01%	0.92%	8.92%	1.50%	1.30%
13.2%	26.0%	8.7%	25.7%	19.2%	20.7%
21.12%	17.98%	24.24%	12.63%	17.57%	18.06%
218 kcal/100 g	326 kcal/100 g	179 kcal/100 g	318 kcal/100 g	249 kcal/100 g	264 kcal/100 g
Completa	Completa	**Incompleta**	Completa	Completa	Completa
Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí

CONCLUSIONES

NO SON LO MISMO

La gran popularidad de este tipo de quesos ha dado pie a que se comercialicen sus imitaciones, pero también en otros productos cuyas características a simple vista pueden ser similares a un queso americano, pero que se ostentan como "preparaciones alimenticias tipo queso americano".

LAS IMITACIONES CONTIENEN MENOS PROTEÍNA

Existen diferencias entre los quesos y sus imitaciones o estilos, no solo en sus ingredientes, sino en el contenido nutrimental, las proteínas disminuyen considerablemente dependiendo de la marca. La proteína en quesos es mayor que en las imitaciones y mucho mayor que en las preparaciones alimenticias las cuales llegan a tener menos del 2%. (Ver Tablas).

CONTIENEN ALMIDÓN Y GRASAS VEGETALES

El Ciervo
Estilo queso americano/ México/ 140 g

franja
Alimento estilo queso fundido americano/ México/ 144 g

BURR
Queso americano. Imitación queso americano/ México/ 302 g

La Villita
Estilo queso fundido americano/ México/ 210 g

Nutri
Estilo queso tipo americano/ México/ 140 g

Aurrera
Imitación queso tipo americano/ México/ 280 g

Chipilo Americano
Imitación queso fundido tipo americano/ México/ 144 g
precissimo/ Tipo Americano/ México/ 140 g

DEL RANCHO
Preparación Alimenticia Tipo Queso Americano/ México/ 126 g

LE CASTELL
Preparación alimenticia tipo queso americano/ México/ 180 g

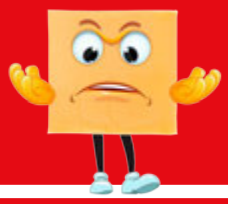
Precissimo
Tipo Americano/ México/ 140 g

CONTIENE GRASAS VEGETALES

CAPERUCITA
Estilo queso tipo americano/ México/ 140 g

NO TIENE DENOMINACIÓN

No declara si es queso o imitación, solo indica "tipo Americano".



precissimo
Tipo Americano/
México/140 g

TIENE POCA PROTEÍNA

Contiene 0.9% de proteína.

Refiere como primer ingrediente al agua, seguido de grasa vegetal hidrogenada y almidón modificado. La presencia de algún componente lácteo está hasta el cuarto y sexto lugar de la lista de ingredientes.

LAS PREPARACIONES ALIMENTICIAS NO SON QUESOS

El contenido de proteína en las **"preparaciones alimenticias tipo queso americano"** es muy bajo debido a su composición, ya que contienen solo sólidos de leche hasta el cuarto lugar de sus ingredientes:

DEL RANCHO
Americano Preparación Alimenticia Tipo Queso Americano/México/ 126 g

Declaración de ingredientes en orden cuantitativo decreciente
1 Agua
2 Grasa vegetal hidrogenada
3 Almidón modificado
4 Sólidos de la leche

Bajo contenido de proteína 1.5%

LE CASTELL
Preparación alimenticia tipo queso americano/ México/180 g

Declaración de ingredientes en orden cuantitativo decreciente
1 Agua
2 Grasa vegetal hidrogenada
3 Almidón modificado
4 Sólidos de la leche

Bajo contenido de proteína 1.3%

SU CONTENIDO NETO ES MENOR QUE LO DECLARADO

"Imitación queso tipo americano"
"Aurrera"
280 g.

Tuvo 4.8% menos.

CONCLUSIONES

NO DECLARA QUE CONTIENE ALMIDÓN

No es veraz con la información al consumidor.

ES EL QUE MENOS PROTEÍNA TIENE

Su contenido de proteína es tan solo de 0.49%.

SABORES DE MI TIERRA
Queso tipo americano rebanado/ México/240 g

ETIQUETADO INCOMPLETO

- Su información en la etiqueta no reúne todos los requisitos normativos.
- No indica país de origen.
- No indica condiciones especiales que se requieren para la conservación del alimento (por ejemplo consérvese en refrigeración).
- No declara el contenido de proteínas en la información nutrimental.
- No indica el porcentaje mínimo de grasa butírica, proteína y el máximo de humedad.

CONTIENE GRASA VEGETAL

Al ostentarse como Queso tipo americano rebanado debería tener solo grasa de leche, pero contiene grasa vegetal.

CONFUNDEN

BURR
Queso americano. Imitación queso americano/ México/ 302 g

Presenta dos denominaciones: "Queso americano" e "Imitación queso americano", por lo que puede confundir al consumidor.

Aurrera
Imitación queso tipo americano/ México/ 280 g

Presenta la palabra imitación en letra mucho más pequeña que la palabra queso, por lo que puede confundir al consumidor.

CONSUME INFORMADO, ESTOS SON LOS QUE TIENEN MÁS:

Más Grasa (%)

Queso

26.2%
LALA
Queso tipo americano procesado pasteurizado
México/ 144 g

Estilo, imitación, tipo queso

26.00%
Nutri
Estilo queso tipo americano
México/ 140 g

Preparación alimenticia tipo queso americano

20.7%
LE CASTELL
Preparación alimenticia tipo queso americano/ México/ 180 g

Más Proteína (%)

18.30%
AGUASCALIENTES
Queso amarillo en rebanadas envueltas individualmente. Queso fundido tipo americano
México/ 175 g

13.99%
CAPERUCITA
Estilo queso tipo americano
México/ 140 g

1.50%
DEL RANCHO
Preparación Alimenticia Tipo Queso Americano/ México/ 126 g

Más Aporte Energético (kcal/100 g)

324 kcal/100 g
PRÉSIDENT
Queso tipo americano para una deliciosa hamburguesa sabor Cheddar
México/ 140 g

326 kcal/100 g
Nutri
Estilo queso tipo americano
México/ 140 g

264 kcal/100 g
LE CASTELL/
Preparación alimenticia tipo queso americano/ México/ 180 g

PANTALLAS LED

Ponte al día sobre su calidad y características para que elijas la mejor para ti.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Los modelos más recientes de pantallas LED ofrecen la posibilidad de reproducir imágenes en ultra alta definición (UHD o 4K) es decir, con una resolución cuatro veces mayor que la resolución Full HD que ofrecen las señales de TV abierta.

¿QUÉ ES UNA PANTALLA LED?

Es un dispositivo plano de diodos emisores de luz que utilizan estos dispositivos, los cuales permanecen encendidos permanentemente detrás de la pantalla para producir la imagen que recibimos.

Siglas

Las siglas que acompañan a la denominación de las pantallas LED hacen referencia a la resolución que ofrecen (Full HD, UHD, 4K), es decir la cantidad de pixeles que integran el panel en una pantalla, donde los pixeles son la parte más pequeña en la que una imagen se puede dividir. A menos resolución, menos pixeles.

En este estudio encontrarás:

Resolución	Pixeles
1980 x 1080	2 138 400

Resolución	Pixeles
3840 x 2160	8 294 400

Resolución	Pixeles
4096 x 2160	8 847 360

NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

- **NOM-001-SCFI-1993**. "Aparatos electrónicos - aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo."
- **NOM-024-SCFI-2013**. "Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos."
- **NOM-008-SCFI-2002**. "Sistema General de Unidades de Medida."

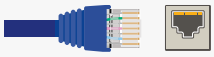
Procedimientos de prueba internos:

- **CI-DIFT-70**. "Medición de calidad de video."
- **CI-DIFT-72**. "Método de prueba para la medición de calidad de audio de los amplificadores en equipos de audio."
- **CI-DIFT-73**. "Método de prueba para la medición de calidad de audio de los altavoces en equipos de audio."

FICHA TÉCNICA

Periodo del muestreo: del 2 de julio al 20 de octubre del 2020.
Realización del estudio: del 3 de julio al 22 de octubre del 2020.
Marcas / modelos analizados: 09/20.
Pruebas / ensayos realizados: 09/1166.

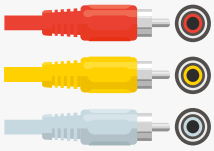
GLOSARIO



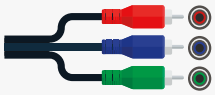
Conexión de red Ethernet para acceso a la Internet: La pantalla puede ser conectada a la Internet a través de un cable tipo RJ45 que se conecta a un módem de acceso a la red.

Conexión inalámbrica Wi-Fi para acceso a la Internet: Se logra la misma funcionalidad que por medio de una conexión Ethernet, pero de forma inalámbrica; lo anterior es una ventaja ya que es posible colocar la pantalla en distintos lugares de la casa sin tener que mantener instalado un cable RJ45 conectado a un módem.

Entrada de antena por cable coaxial (RF): Es la más común para conectar la señal proveniente de la antena o servicio de cable a la pantalla. Acepta señales de definición estándar SDTV y alta definición HDTV.



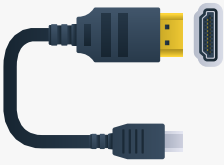
Entrada de Audio/Video RCA: Consta de 3 conectores: un conector amarillo para el video (video compuesto) y 2 para el audio estéreo (colores rojo y blanco). Es la entrada más común para conectarle a tu televisor un reproductor DVD.



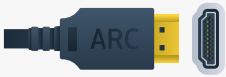
Entrada de video por componentes (Y,PB,PR) RF: Entrada de video mejorada que se realiza a través de un cable con 3 conectores (Y,PB,PR) de color azul, verde y rojo. Acepta señales de definición estándar SDTV y alta definición HDTV.

Entrada o Puerto USB (Bus Serie Universal) RF: Es una conexión idéntica a la que presentan las computadoras, de tal forma que pueden insertarse memorias USB en la pantalla para reproducir fotos, videos o música en formato MP3 contenidas en dichas memorias.

Entrada HDMI (Interfaz Multimedia de Alta Definición) RF: Es el medio de conexión estándar de una señal de televisión en alta definición e incluye tanto audio como video. Todas las pantallas nuevas traen esta entrada y los reproductores de películas Blu-ray al igual que algunas computadoras portátiles también.



Entrada MHL (Enlace Móvil de Alta Definición): Es una entrada físicamente idéntica a la HDMI, pero que permite mediante un cable micro USB-HDMI, conectar la salida micro USB de un smartphone o una tableta electrónica que soporte el estándar MHL a la pantalla para reproducir video de alta definición grabado en éstos últimos. Soporta video en 1080p y audio ambiental digital de 7.1 canales y es posible controlar el smartphone y la tableta desde el control remoto de la pantalla.



Entrada HDMI ARC (HDMI Audio Return Channel): Es una conexión que te permite reproducir el sonido del canal sintonizado por la pantalla directamente en un sistema de teatro en casa o barra de sonido, evitando el uso de la salida digital de audio. Necesitarás un cable HDMI para conectar la pantalla LED a tu sistema de audio.

Pantalla con resolución Full HD: Compatible con señales de televisión de alta definición HDTV de 720 y 1080 líneas.

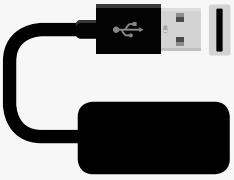
Pantalla con resolución HD: Compatible con señales de televisión de alta definición HDTV, mismas que son reproducidas en 720 líneas.

Pantalla con resolución UHD: Compatible con señales de televisión de ultra alta definición -resolución de 3840 x 2160- y también con las señales de HDTV.

Pantalla con resolución 4K: Resolución ligeramente mayor que la UHD, en este caso de 4092x2160. En términos prácticos, tanto 4K como

UHD se tratan de resoluciones 4 veces mayores a la Full HD, aunque la tendencia –al menos en pantallas-, es de ofrecer resolución UHD.

Resolución del televisor: Debido a la necesidad de diferenciar la TV de alta definición (HDTV) de la TV estándar (SDTV), cuando se habla de resolución en una pantalla o televisor nos referimos al número de líneas de imagen totales que puede reproducir en la pantalla: 480 para la SDTV y 720 y 1080 para HDTV. Para UHD se tienen 2160 líneas.



Señal de televisión de alta definición (HDTV): Es el estándar que establece las características de la televisión digital (DTV). Entre sus características principales está el establecer mayor cantidad de información de líneas de imagen en la pantalla, es decir, ofrece resoluciones mayores: 720 y 1080 líneas versus las 480 líneas de la antigua televisión estándar o analógica (SDTV). La calidad de audio también ha mejorado.

Salida digital de audio (coaxial y óptica): Permite conectar la pantalla a un sistema de teatro en casa o un minicomponente de audio, de tal forma que el audio de los canales de televisión que se sintonizan pueda ser reproducido con mayor calidad a través de dicho equipo de audio.

Ultra Alta Definición (UHD): Es el más reciente estándar de video y que, como principal ventaja, ofrece aproximadamente 4 veces la resolución de una pantalla Full HD (3840x2160).

Guía sobre la evaluación

Para que puedas interpretar mejor los resultados te ofrecemos una breve explicación:

Audio

Excelente significa que el equipo puede reproducir un rango más amplio de sonidos audibles sin altibajos y con una fidelidad muy buena (poca distorsión).

Muy Bueno implica un rango menor de frecuencias audibles y/o disminución pequeña de la fidelidad con que se reproducen.

Los que calificaron como Bueno te ofrecen un rango de frecuencias muy limitado, sobre todo en el rango de la voz humana que no se aprecia tan clara.

Los modelos Suficiente carecen de un rango amplio de frecuencias reproducidas con buen nivel y una fidelidad baja.

Color

Un modelo calificado como Excelente reproduce los colores fielmente sin que se saturen (apariencia demasiado intensa).

Si obtuvo calificación de Muy Bueno, el televisor tiende a saturar ligeramente los tonos cálidos (naranjas y rojos) y los colores se desvían un poco de los originales.

Los modelos calificados como Bueno y Suficiente presentan más colores saturados y éstos no son tan fieles, sin que sea grave.

Contraste y nivel de negro

Los televisores que obtuvieron Excelente logran negros más obscuros y compensan adecuadamente zonas muy brillantes y oscuras en una misma escena sin perder detalles de los objetos. Las películas en alta definición se disfrutan más en estos modelos, siempre que selecciones un modo de imagen para "cine".

Los Muy Bueno logran negros aceptables y el brillo suele manifestarse ligeramente más intenso en áreas de las imágenes que originalmente se debieran ver como áreas muy oscuras.

Los que calificaron como Bueno te ofrecen negros que tienden a verse más como un gris muy oscuro, con zonas brillantes que presentan un halo brillante a su alrededor cuando los ajustas en modo de imagen "vívido" o "dinámico".

Los modelos que calificaron como Suficiente presentan una pantalla muy brillante y poco contrastada, con negros que no lo son.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

20	9
modelos de televisores	Marcas / de 40" a 43" y de 49" a 55" de tamaño

Todos los modelos se consideran "Smart" ya que presentan conectividad inalámbrica Wi-Fi.

LAS PRUEBAS

Los modelos analizados fueron sometidos a las siguientes pruebas:

Información al Consumidor

Verificamos que tuvieran la información sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica con que operan, además de incluir un instructivo de uso con notas precautorias en español.

La garantía, igualmente en español, debe indicar sus alcances y restricciones. Todos los modelos analizados cumplieron con este punto. Las referencias fueron las normas NOM-024-SCFI-2013 y NOM-001-SCI-1993, estando esta última vigente hasta la conclusión del presente estudio.

Atributos

En las tablas encontrarás información sobre las funciones y características relevantes de cada pantalla LED analizada, las cuales fueron realizadas mediante inspección visual y documental.

Audio

Se determinaron el rango de frecuencias audibles que logran reproducir con un nivel aceptable (entre más amplio sea este rango, mejor) y la fidelidad con que se reproduce el sonido con un nivel de volumen alto, a menor distorsión mayor fidelidad. En esta prueba se emplearon los procedimientos de prueba internos CI-DIFT-72 y CI-DIFT-73.

Calidad de Imagen

Para evaluarla se llevaron a cabo mediciones en los siguientes parámetros y conforme al procedimiento de prueba interno CI-DIFT-70:

- **Color**

  Se evaluó la fidelidad con que cada color es reproducido. Analizamos la correcta reproducción de los colores originales de una señal de TV y los de una película grabada en DVD y en Blu-ray.

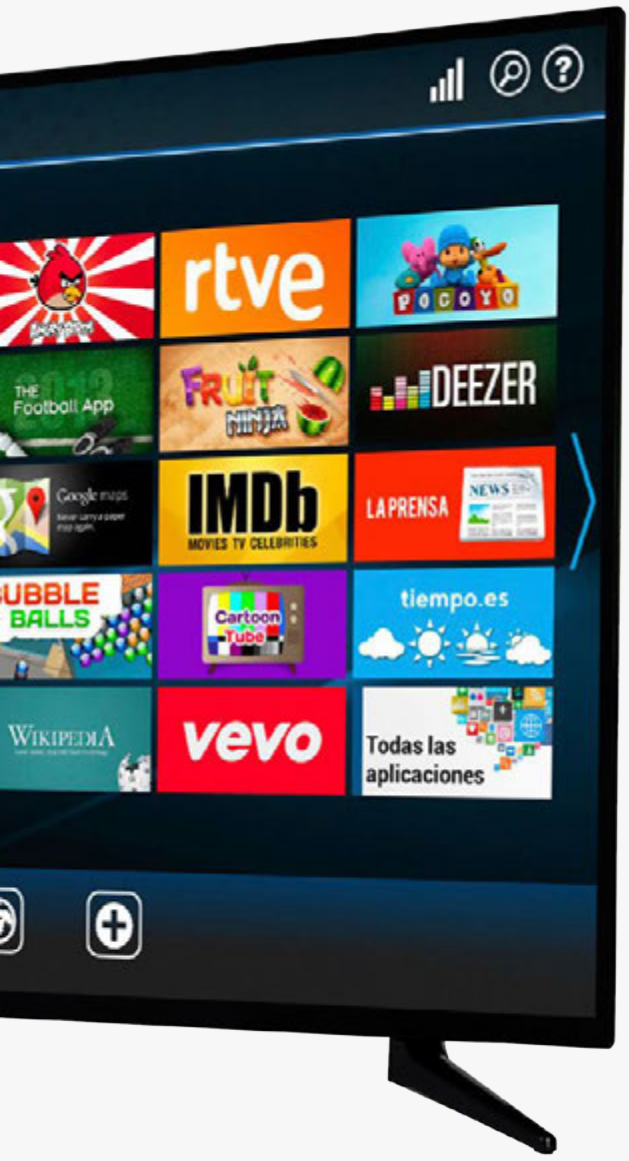
  Los parámetros medidos y que definen el color en un televisor fueron: croma (cantidad de color), luminancia (brillo) y fase (color).

  Sobre éste último se confirmó si el amarillo realmente se ve como tal o tiende a verse más como verde o como café claro, lo mismo se hizo para colores como el azul, verde, rojo, cyan y magenta, que son representativos de toda la gama cromática que puede ver el ojo humano.

- **Contraste**

  Corresponde al máximo nivel de brillo medido (blancos) y ausencia de brillo (negros) que de manera simultánea el televisor es capaz de proporcionar, lo cual es representativo de una escena con "claro oscuros", por ejemplo, una ciudad vista de noche con sus lámparas y edificios iluminados.

  Un muy buen nivel de contraste te ofrece imágenes mejor compensadas sin que se pierdan detalles en los objetos muy oscuros o en las zonas muy brillantes.



- **Nivel de negro**
  Evaluamos el mejor nivel de negros que es capaz de reproducir el televisor para determinar aquellos modelos que logran negros más oscuros y aquellos cuyo nivel de negro no es tan bueno y se percibe más como un gris muy oscuro.

- **Uniformidad**
  Determinamos la uniformidad de la retroiluminación del panel donde se muestra la imagen, ya que por su diseño es normal que se presenten zonas (como las esquinas) con distinto brillo respecto al centro de la pantalla, el cual es normalmente más brillante.

  Lo ideal es que en toda la pantalla la retroiluminación sea lo más uniforme posible para que las imágenes no se alteren en su brillo en las zonas que acabamos de mencionar.

[1]Descripciones desarrolladas con base en la información suministrada por los diferentes fabricantes de pantallas LED en sus instructivos y hojas técnicas.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

■ **Infórmate de todos los atributos**
Al adquirir tu pantalla LED recuerda que no solo es importante conocer su desempeño y precio, sino también el tipo y cantidad de aparatos electrónicos que le podrás conectar. En las tablas de resultados te ofrecemos la información relativa a los atributos de cada pantalla, necesaria para que tu compra sea la mejor posible.

■ **Piensa si los utilizarás**
Considera que cada atributo adicional impacta sobre el precio de la pantalla LED, por lo que es importante que no adquieras un modelo con funciones o características que no usarás.

■ **Revisa que tenga sus aditamentos**
Verifica que contenga todo lo necesario para su correcto funcionamiento, como cable de alimentación y control remoto. Revisa también que incluya su instructivo y la póliza de garantía, la cual te deben sellar en el momento de la compra.

■ **Protégela con un regulador electrónico**
Una pantalla LED de buena calidad, si la proteges con un regulador electrónico con supresor de picos, no tiene porqué generarte problemas o fallas graves durante su vida útil; sin embargo, es recomendable que la garantía ofrecida por el fabricante sea de al menos 1 año.

■ **Garantía extendida**
En algunas tiendas pueden ofrecerte una extensión de la garantía del fabricante o importador. Analiza esta opción ya que se trata de un servicio que se paga de forma independiente. De aceptarla renuncias a la garantía que te ofrece el fabricante por las nuevas condiciones de la garantía ampliada, entre estas condiciones, puede ser que en caso de avería de tu pantalla te la cambien por una igual o con características similares a la original.

PANTALLAS LED DE 40" A 43"

FULL HD 40"

E

$3,984.72

Atvio AT-40IS840

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 40" ■ Resolución máxima 1980x1080 ■ Consumo eléctrico marcado[2] 55 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
E	MB	E	MB	B

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
2 (1 ARC)	2 2.0	No	Si	Si

Entrada de audio por RCA	Si
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

-

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet.

S

$5,005.00**

Makena 40S2

Garantía 24 meses

México ■ Tamaño 40" ■ Resolución máxima 1920x1080 ■ Consumo eléctrico marcado 75 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
S	S	S	S	B

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
3	2 2.0	Si	Si	Si

Entrada de audio por RCA	Si
Salida Audio Digital	Si (coaxial)
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

Netflix, YouTube.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet.

FULL HD 43"

B

$9,552.68

Sony KDL-43W660G

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 43" ■ Resolución máxima 1980x1080 ■ Consumo eléctrico marcado[2] 60 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
B	B	MB	B	MB

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
2 (1 ARC)	2 2.0	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

-

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet/ Presenta fuente externa de alimentación/ *Entrada AV

B

$7,999.00

Panasonic TC-43FS510X

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 43" ■ Resolución máxima 1980x1080 ■ Consumo eléctrico marcado[2] 75 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
S	MB	E	B	MB

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
2	2 2.0	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

Netflix, YouTube, Deezer, Radio Line, Viewster, Dailymotion.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet/ *Entrada AV

SIMBOLOGÍA

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente

PRECIOS:

$ Precio promedio $ Precio mínimo o único

Precios Promedio, Únicos y Promedio por Internet de Pantallas LED en la Ciudad deMéxico y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Tijuana levantados del 20 al 24 de julio y del 21 al 28 de octubre de 2020.

** La mayoría de los precios encontrados en el monitoreo del periodo que comprende del 21 al 28 de octubre, fueron recabados en línea.

Nota 1: Todos los modelos cumplen con la información al consumidor, incluyen control remoto, presentan conectividad Wi-Fi y entrada RF para antena.
Nota 2: W= Potencia eléctrica expresada en Watts y Consumo eléctrico expresado en A= Amperes.
Nota 3: Los términos aquí descritos como HDMI, ARC, entre otros los puedes consultar en el glosario de términos.

UHD 43"

B

$7,447.00●

Daewoo U43A8500TN

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 43" ■ Resolución máxima 3840x2160 (UHD) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 85 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
B	S	MB	MB	S

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
3	1 2.0	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

-

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet. *Entrada AV

●Precio promedio obtenido por internet.

S

$5,980.00

Atvio ATV-43UHD

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 43" ■ Resolución máxima 3840x2160 ■ Consumo eléctrico marcado[2] 50 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
S	S	MB	MB	S

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
3	2 2.0	No	Si-2	No

Entrada de audio por RCA	Si
Salida Audio Digital	Si (coaxial)
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	4.276/8GB

Aplicaciones principales

Netflix, YouTube.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet, cable coaxial de audio.

S

$5,995.00

JVC SI43US

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 43" ■ Resolución máxima 3840x2160 (UHD) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 85 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
S	S	B	B	S

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
3	1 2.0	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

Deezer, Tune In,Netflix, YouTube.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet. Presenta cable de alimentación desprendible.*Entrada AV

4K 43"

MB

$8,999.00

LG 43UN7300PUC

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 43" ■ Resolución máxima 3840x2160 (4k) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 110 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
B	B	MB	MB	E

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
4 (1 ARC)	2 2.0	Si	Si	No

Entrada de audio por RCA	Si
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	No
Almacenamiento	1.09 - 2.04 GB

Aplicaciones principales

Netflix, Prime Video, YouTube, Claro Video, Cinepolis Klic, Google Play, Movistar Play.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet/ Presenta cable de alimentación desprendible.

MB

$13,927.63

Sony XBR 43X800H

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 43" ■ Resolución máxima 3840x2160 (4k) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 1.7 A

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
MB	B	B	S	MB

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
4 (1 ARC)	2 1 (2.0) 1 (3.0)	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	6.7 GB

Aplicaciones principales

Netflix, Prime Video, YouTube, Google Play, Play Music.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet, fuente externa de alimentación/ Presenta micrófono en el control remoto para reconocimiento de voz/ *Entrada AV

B

$8,887.80

LG 43UN7100PUA

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 43" ■ Resolución máxima 3840x2160 ■ Consumo eléctrico marcado[2] 95 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
B	B	B	S	E

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
4 (1 ARC)	1 2.0	Si	Si	No

Entrada de audio por RCA	Si
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	No
Almacenamiento	1.09 - 2.04 GB

Aplicaciones principales

Netflix, Prime Video, YouTube, Claro Video, Cinepolis Klic, Google Play.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet/ Presenta cable de alimentación desprendible.

PANTALLAS LED DE 49" A 55"

FULL HD 50"

MB

$12,939.43

Atvio ATV5016ILED

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 50" ■ Resolución máxima 1980x1080 ■ Consumo eléctrico marcado[2] 100 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
B	MB	E	E	B

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
3	2 2.0	Si	Si*	Si

Entrada de audio por RCA	Si
Salida Audio Digital	Si coaxial
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	4.3/8 GB

Aplicaciones principales

Youtube, TV Master.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet/ Presenta entrada de audio para PC/ *Entrada AV

UHD 50"

E

$6,995.00

Speler SP-LED50US

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 50" ■ Resolución máxima 3840x2160 (UHD) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 120 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
E	MB	E	MB	S

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
4	2 2.0	No	Si-2	No

Entrada de audio por RCA	Si
Salida Audio Digital	Si coaxial
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	3.46/ 8 GB

Aplicaciones principales

Netflix, YouTube.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet, entrada para tarjetas de memoria.

MB

$11,264.02

Samsung UN50TU7000F

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 50" ■ Resolución máxima 3840x2160 (UHD) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 125 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
B	E	E	S	E

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
2	1 2.0	No	No	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	No
Almacenamiento	940.3 MB (libres 379.45 MB)

Aplicaciones principales

Netflix, PrimeVideo, Apple TV, YouTube, Spotify, Apple Music, Claro video, Google Play , HBO Go.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet.

UHD 50"

MB

$8,147.00

JVC SI50UR

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 50" ■ Resolución máxima 3840x2160 (UHD) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 120 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
S	E	E	MB	B

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
4 (1 ARC)	1 2.0	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

Roku, Cienpolis Klic, VIX, YouTube, Apple TV.

Características sobresalientes

Presenta cable de alimentación desprendible. En la muestra analizada, el control remoto no funciona correctamente / *Entrada AV

B

$7,969.15

Atvio ATV-50UHDR

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 50" ■ Resolución máxima 3840x2160 (UHD) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 120 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
S	MB	E	E	S

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
4	1 2.0	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

Roku, Spotify, Netflix, Prime Video, Cienpolis Klic, VIX, YouTube.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet/ Presenta cable de alimentación desprendible/ Incluye un botón de reset/ *Entrada AV

S

$8,146.53**

Makena 50S7

Garantía 24 meses

México ■ Tamaño 50" ■ Resolución máxima 3880x2160 (UHD) ■ Consumo eléctrico marcado 108 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
S	S	S	S	B

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
4	2 2.0	No	Si	No

Entrada de audio por RCA	Si
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

Netflix, YouTube.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet y lector para tarjetas de memoria micro SD.

4K 49"

MB

$16,445.00

LG 49NANO81UNA

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 49" ■ Resolución máxima 3840x2160 (4K) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 135 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
MB	S	B	B	MB

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
4 (1 ARC)	1 2.0	Si	Si	No

Entrada de audio por RCA	Si
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	No
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

-

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet/ Presenta micrófono en el control remoto para reconocimiento de voz/ Presenta cable de alimentación desprendible.

B

$15,048.50

Sony XBR-49X800H

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 49" ■ Resolución máxima 3840x2160 (4K) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 1.4 A

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
MB	S	S	MB	B

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
4 (1 ARC)	2 1 (2.0) 1 (3.0)	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

Netflix, Prime Video, YouTube, Google Play.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet, funte externa de alimentación/ Presenta micrófono en el control remoto para reconocimiento de voz/ *Entrada AV

4K 50"

E

$12,109.10

Panasonic TC-50GX500X

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 50" ■ Resolución máxima 3840x2160 (4k) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 130W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
MB	E	E	MB	MB

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
3	1 2.0	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

Netflix, YouTube, Deezer, Dailymotion, Radio Line.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet/ *Entrada AV

4K 55"

E

$12,939.43

Panasonic TC-55GX500X

Garantía 1 año

México ■ Tamaño 55" ■ Resolución máxima 3840x2160 (4K) ■ Consumo eléctrico marcado[2] 145 W

Desempeño

Color	Contraste	Nivel de negros	Uniformidad	Audio
E	E	E	B	B

Atributos[3]

HDMI	USB (Tipo)	Video por componentes	Video compuesto	VGA
3	1 2.0	No	Si*	No

Entrada de audio por RCA	No
Salida Audio Digital	Si
Salida de audio (mini jack de 3.5 mm)	Si
Almacenamiento	-

Aplicaciones principales

Netflix, YouTube, Deezer, Dailymotion, Radio Line.

Características sobresalientes

Incluye puerto Ethernet/ Presenta cable de alimentación desprendible/ *Entrada AV

SIMBOLOGÍA

E Excelente MB Muy bueno B Bueno S Suficiente

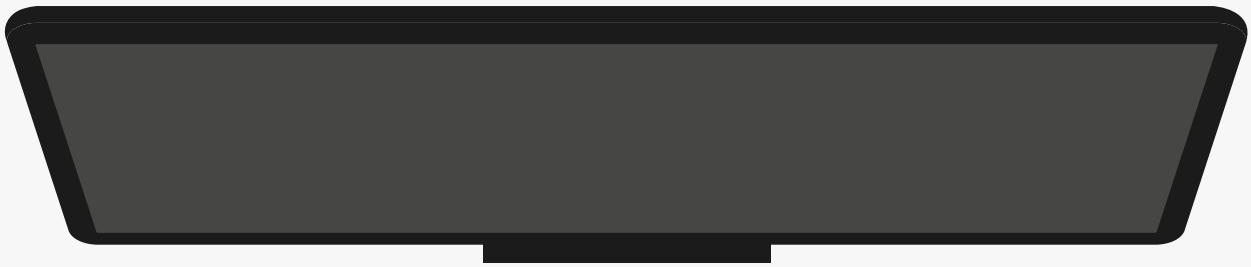
PRECIOS:

$ Precio promedio $ Precio mínimo o único

Precios Promedio, Únicos y Promedio por Internet de Pantallas LED en la Ciudad deMéxico y Zona Metropolitana, Campeche, Tampico y Tijuana levantados del 20 al 24 de julio y del 21 al 28 de octubre de 2020.

** La mayoría de los precios encontrados en el monitoreo del periodo que comprende del 21 al 28 de octubre, fueron recabados en línea.

Nota 1: Todos los modelos cumplen con la información al consumidor, incluyen control remoto, presentan conectividad Wi-Fi y entrada RF para antena.
Nota 2: W= Potencia eléctrica expresada en Watts y Consumo eléctrico expresado en A= Amperes.
Nota 3: Los términos aquí descritos como HDMI, ARC, entre otros los puedes consultar en el glosario de términos.



RECOMENDACIONES DE USO

Consulta el instructivo

Para que puedas sacarle el mejor provecho a tu pantalla, consulta el instructivo, en especial a las opciones de entretenimiento gracias a su interconectividad con otros dispositivos.

Protege su vida útil

Si te es posible, adquiere un regulador electrónico con supresor de picos para protegerlo del ruido eléctrico y variaciones intempestivas que pueda haber en la red de suministro eléctrico.

Colócala en una superficie plana

Ponla sobre una superficie plana -no inclinada- y resistente. No la instales en lugares con humedad o polvo excesivos. Ubícala a una altura tal, que sentado la veas a tu mismo nivel, ya que si queda más arriba será incómodo verla con la posibilidad de causarte molestias en tu cuello y espalda.

Empótrala con cuidado

En caso de que la empotres sigue las instrucciones que la acompañan. Algunos modelos te dan la opción de utilizar su propia base de pie para ello. Sin embargo, en la mayoría tendrás que adquirir un soporte adicional que se fabrican para cierto peso. Verifica que el que vayas a adquirir sea el adecuado para tu pantalla.

Evita golpearla

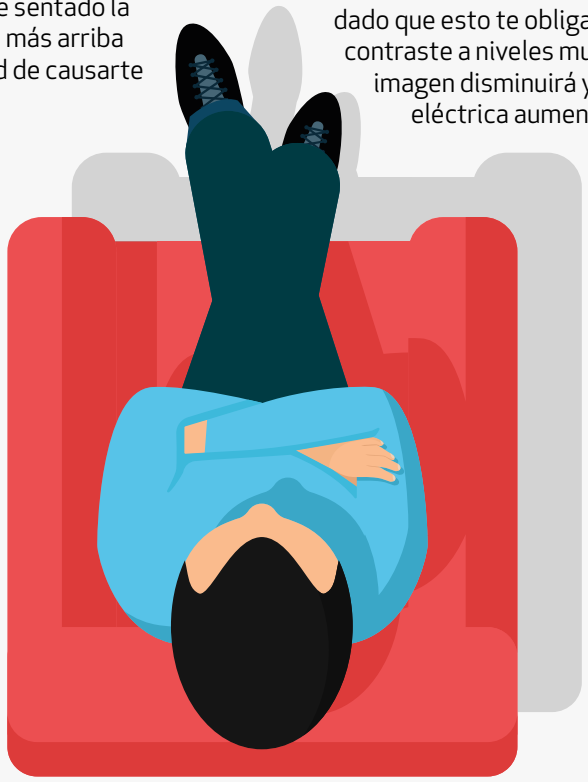
Los paneles (donde se visualizan las imágenes) de las pantallas LED son delicados, evita golpearlas o tocarlas con los dedos cuando las muevas. Lo mejor es sujetarlas por los extremos evitando que el dedo pulgar toque la pantalla.

Límpiala con una tela especial

Para limpiarla, usa una tela especial para cristales o anteojos, la cual puede estar ligeramente humedecida con agua, estas telas las puedes conseguir en tiendas de fotografía, de autoservicio y de cómputo. Nunca uses líquidos limpiadores abrasivos o a base de vinagre y tampoco jabón líquido.

Aléjala de la luz del sol

Evita al máximo que la pantalla quede cerca de alguna ventana donde la luz del sol le incida de manera directa, dado que esto te obligará a ajustar la brillantez y el contraste a niveles muy altos y la calidad de imagen disminuirá y el consumo de energía eléctrica aumentará.

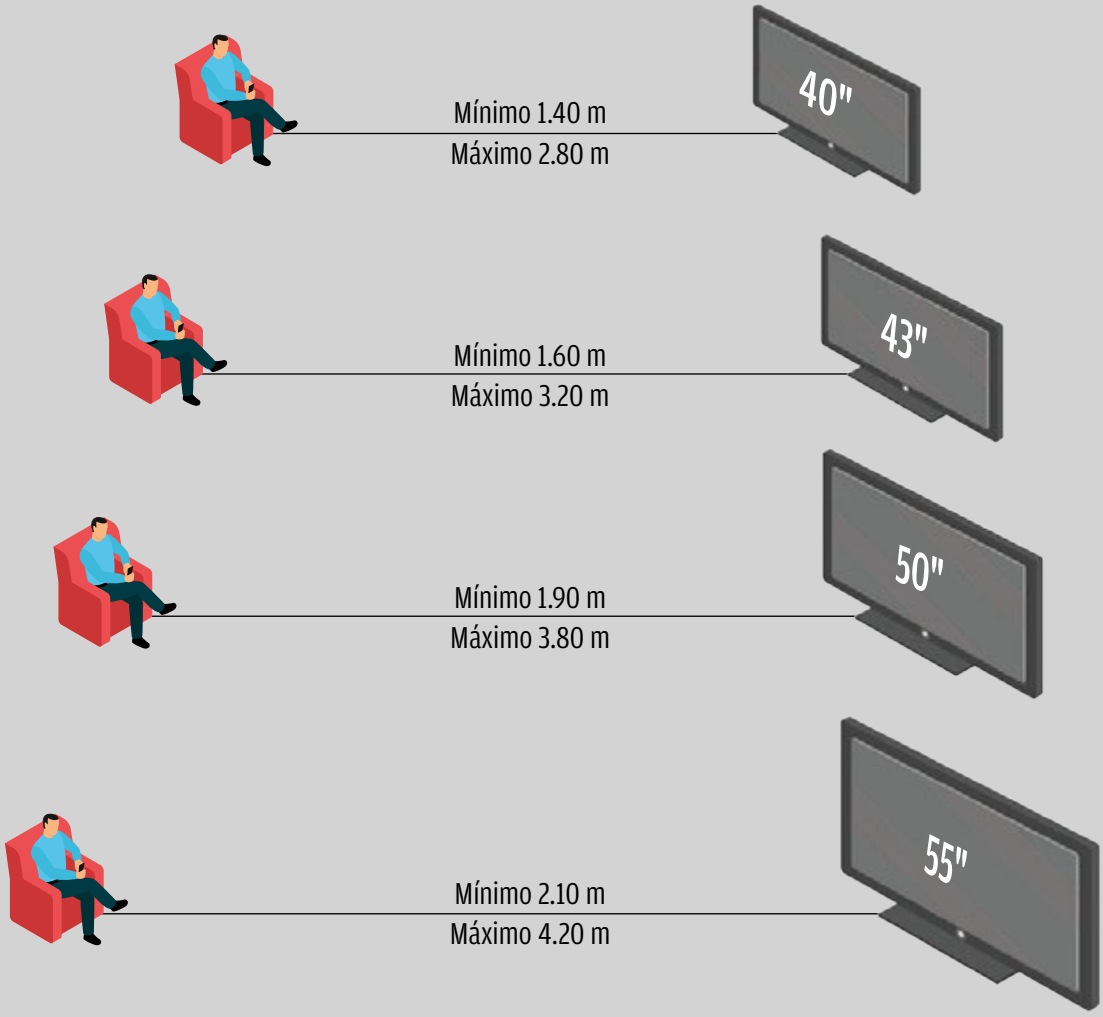


Consulta siempre el instructivo

En caso de que presente alguna falla, atiende las sugerencias de solución indicadas en su instructivo. Si aun atendiendo dichas sugerencias no logras eliminar la falla, no intentes abrirla para repararla, mejor llévala a un centro de servicio autorizado para su revisión y compostura.

Evita la fatiga visual

La posición más recomendable para ver un televisor es a una distancia equivalente a la longitud de la diagonal de la pantalla dada en pulgadas por el fabricante, multiplicada por cuatro o cinco. No siempre es posible en tamaños de 50" y 55", pero mientras más puedas ajustar la distancia, mejorará la experiencia al usarla.



SUSTENTABILIDAD

Si tu pantalla LED viene protegida con unicel llévalo a un centro de acopio. Consulta el más cercano en

https://hellodf.com/lista-de-centros-de-acopio-y-reciclaje-de-unicel-en-mexico/

En el caso del cartón del empaque, llévalo a reciclar o reutilízalo guardando objetos en él.

Al término de su vida útil, lleva tu pantalla LED a "ferias de reciclaje electrónico" o ponte en contacto con la marca de tu equipo para que te orienten si cuentan con algún programa de reciclado.

CONCLUSIONES

AUDIO

En cuanto al audio, la mayoría de las pantallas se siguen diseñando con un amplificador y altavoces sencillos, adecuados solo para obtener un desempeño aceptable y no sobresaliente debido a que su diseño extremadamente delgado no permite integrar cajas acústicas lo suficientemente grandes para lograr un mejor audio.

Cuatro modelos ofrecen resolución FullHD (Alta Definición completa), mientras que 14 son compatibles con FullHD pero además pueden reproducir imágenes en 4K o UHD (Ultra Alta Definición).

DESEMPEÑO GENERAL

La mayoría de las pantallas analizadas te ofrecen un desempeño general Muy Bueno que te permitirá apreciar con notable calidad la mayoría de las señales de HDTV (TV abierta) y películas en alta definición.

APLICACIONES

Suelen incluir, de fábrica, aplicaciones como Netflix, Claro Video, YouTube, entre otras. Considera que algunas de ellas, para poder ser utilizadas, requieren que te registres en su portal en Internet y, en ciertos casos, son en paquetes de paga.

MUY BUENA FIDELIDAD DE AUDIO

Brindan muy buena fidelidad de audio, aunque con un nivel de volumen moderado.

LG /43UN7300PUC/ México/43"

LG /43UN7100PUA/ México/43"

Samsung / UN50TU7000F/ México/50"

DESEMPEÑO ACEPTABLE

Brindan un desempeño aceptable, el suficiente para ver bien los canales aéreos de TV gratuitos y videos y películas por Internet.

Makena / 40S2 / México/40"

Atvio/ATV-43UHD/ México/43"

JVC/SI43US / México/43"

CUENTAN CON MICRÓFONO INTEGRADO

Traen un micrófono integrado en el control remoto para reconocimiento de voz. Así podrás dictarle instrucciones para hacer búsquedas en Internet o en tus aplicaciones de video bajo demanda, entre otras cosas.

LG/49NANO81UNA/ México/49"

Sony/XBR-49X80H/ México/49"

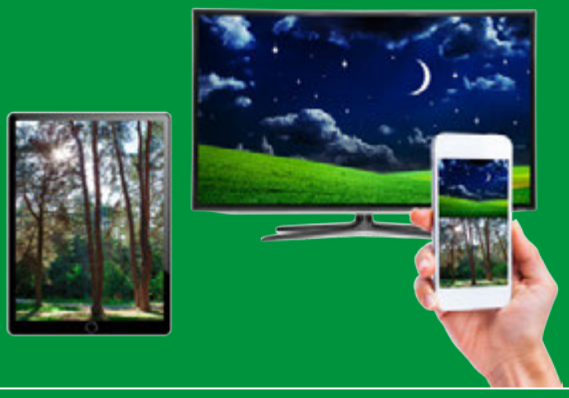
Sony/XBR43X800H/ México/ 43"

SALIDA DE AUDIO

Algunas pantallas cuentan con una salida de audio HDMI tipo ARC, muy conveniente para un sistema de teatro en casa o una barra de sonido, ya que podrás reproducir el audio de la pantalla directamente en tu equipo de sonido, siempre y cuando sea compatible con este tipo de conexión.

CONEXIÓN A OTROS DISPOSITIVOS

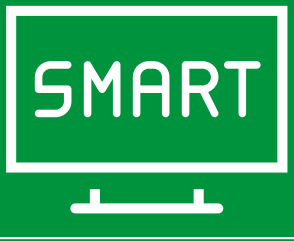
Aquellas que ofrecen una entrada HDMI tipo MHL permiten conectarle un teléfono inteligente o una tableta electrónica mediante un cable micro USB a HDMI o USB versión 3.0 a HDMI para así ver el contenido que haya en ellos, incluso recargar el dispositivo móvil al mismo tiempo.



PANTALLAS TIPO "SMART"

Tienen un espacio de almacenamiento para poder ejecutar las aplicaciones de video bajo demanda. Entre mayor sea el espacio, mejor será la experiencia cuando accedas a dichos servicios, con la posibilidad de que si el fabricante lleva a cabo actualizaciones futuras se podrán instalar sin problema.

Dicho espacio no es para almacenar fotos o música. En nuestra tabla de atributos indicamos aquellas pantallas que lo indican en su manual de instrucciones.



CUENTAN CON UN PUERTO USB 3.0

Sony/XBR43X800H/ México/ 43"

Sony/XBR-49X80H/ México/ 49"

Platillo Sabio

PROFECO

@esgamex
Escuela de Gastronomia Mexicana
esgamex

Yuri De Gortari

Hagamos País

Un día, con ocho años, entró a la cocina, descalzo y en pijama, donde se encontraba la señora que trabajaba en su casa. Ella le preguntó qué hacía él ahí, a lo que contestó que quería cocinar una gelatina que soñó; al fin y al cabo *la vida es sueño*…

En entrevista para la Revista del Consumidor, Yuri de Gortari, cocinero, investigador, especialista en cocina tradicional mexicana y socio-fundador junto con Edmundo Escamilla -que en paz descanse- del restaurante La Bombilla y de la Escuela de Gastronomía Mexicana, historia, arte y cultura, platicó sobre la cocina que más disfruta hacer y del mejor lugar para conocer y adquirir nuestros ingredientes.

Peguntarle a un cocinero cuál es su platillo favorito sería limitarlo, sobre todo si se trata de cocina mexicana, nos dice Yuri de Gortari. Su especialidad es la cocina barroca, la cocina virreinal, porque, como él nos cuenta, tiene esos perfumes del Virreinato: pimienta, clavo, canela, más nuestros perfumes. Recordemos que la cocina mexicana tiene sus propias especias, condimentos, sabores y que el universo gastronómico de los españoles al encontrarse con nuestros ingredientes, con el chile, por ejemplo, con nuestras hierbas, hizo un estallido en los sentidos que seguimos experimentando actualmente.

Para Yuri es muy importante algo que decía su socio y que es baluarte de la escuela desde hace más de treinta años: Hagamos país. Así que consume lo que se cultiva aquí en México, que haya crecido con el clima, la humedad y todos los nutrientes. Por esta razón, todo lo adquiere en los mercados de la Ciudad de México, en la Merced.

Es importante aprender a consumir lo mexicano, a comprar lo que la señora, quien seguramente viene de un pueblo, vende en la banqueta. Esta es una forma de hacernos conscientes y de no olvidar que el chabacano, la cebolla, el jitomate no se dan en un supermercado, se dan en el campo y que son producto de un enorme trabajo, de un enorme esfuerzo.

Ante la nueva realidad, que cada uno de nosotros tenemos que construir, lo importante, dice Yuri, es que tenemos que seguir vivos, darle a la vida nuevas oportunidades y nuevas formas de hacer la vida.

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Platillo Sabio
PROFECO

Filete de Pescado en Salsa de Huauzontle

Profeco recomienda Mojarra Tilapia

Ingredientes

- 6 Filetes de pescado blanco
- 1 kg de Tomate
- ¼ de Cebolla blanca cortada en pluma
- 2 Chiles secos de árbol
- 300 g de Huauzontle limpio y lavado
- Sal y pimienta al gusto
- c/n Manteca de cerdo

Preparación

1. Cuece los tomates y muélelos en la licuadora con agua de la cocción.
2. Coloca un poco de manteca de cerdo en una cacerola y acitrona la cebolla y los chiles troceados.
3. Agrega y sofríe el tomate molido.
4. Deja hervir y sazona con sal y pimienta.
5. Agrega los filetes de pescado y espera a que se cuezan.
6. Agrega las bolitas de los huauzontles y espera a que den un hervor.
7. Monta en un plato y baña con la salsa.

1088 KCAL. | $106.72 | 6 PORCIONES | 1 HORA

Fotografía: José Rodríguez

Galletas de pinole

Ingredientes

- 250 g de Manteca de cerdo
- 1 ½ tz de Pinole
- 1 tz de Azúcar
- 1 tz de Harina
- 2 Cucharaditas de polvo para hornear
- 3 Huevos
- c/n Sal

Preparación

1. Bate la manteca.
2. Agrega los ingredientes uno por uno, esperando a que se incorporen, empieza con el pinole, la harina, el azúcar, una pizca de sal, el polvo para hornear y los huevos.
3. Prepara una charola untándole manteca de cerdo.
4. Una vez integrada la masa, forma bolitas del tamaño de una pelota de golf y aplástalas un poco entre tus manos.
5. Colócalas en la charola y aplástalas un poco más.
6. Mete la charola a enfriar al refrigerador unos 15 minutos.
7. Hornea a 180° C durante 20 minutos o hasta que doren.
8. Saca del horno, deja enfriar y disfruta.

3012 KCAL. $38.87

15-20 PORCIONES 1 HORA

Plantas protectoras para tu huerto

Si ya disfrutas de cultivar algunas hortalizas, protégelas de plagas.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Un huerto en casa puede presentar plagas de insectos. Te presentamos algunas plantas que lo protegerán naturalmente contribuyendo a su mantenimiento. Te decimos dónde ubicarlas y qué plaga combatirán.

Contra la mosca blanca

La mosca blanca es un insecto que puede atacar tanto a tu jardín como a tus plantas de interior o cultivos del huerto, por ello debes prestarle mucha atención.

Es muy fácil de reconocer por ese color blanquecino tan característico. Suele instalarse en la parte trasera de las hojas, saliendo muchos de estos insectos volando cuando las mueves con la mano.

La caléndula o la albahaca te ayudarán con el control de esta plaga. Úbicalas formando un cerco con ellas alrededor de las plantas afectadas

Contra el pulgón

Hay muchas especies de pulgón, pero todas se caracterizan por tener un pico succionador con el cual perforan las hojas y los tallos de las plantas para alimentarse de la savia.

Opta por la menta, albahaca, madreselva, lupino, dedalera u ortiga. El olor que desprenden ahuyentará a estos insectos. Ubícalos formando un cerco.

Otra opción es atraerlos a una planta capuchina para alejarlos de tu huerto.

Contra los nemátodos

Los nemátodos son gusanos microscópicos que afectan a las raíces de las plantas. Si las hojas tienen un color amarillento o verde pálido, no se están desarrollando bien o parecen débiles, pude ser que estén siendo atacadas por este insecto.

La caléndula y el ajo te ayudarán a controlar esta plaga. Siembra la primera densamente en las áreas afectadas.

OTRAS PLANTAS PROTECTORAS

Artemisa
Repele a la mariposa blanca de las coles y a varios insectos tierreros.

Eneldo
Repele a la mariposa blanca de las coles.

Helecho
Repele a hormigas y babosas. Cubre con hojas o partes de helechos el suelo que está alrededor de las plantas afectadas.

Lavanda
Es un repelente natural contra las hormigas. Plántala alrededor de tu huerto.

Menta
Repele a las hormigas, a las pulgas de la tierra y a la mariposa blanca de las coles.

Romero
Los cultivos que más protege son el de la zanahoria y los ejotes. También repele plagas como la palomilla de las coles o el escarabajo de las papas. Con él, además, atraerás polinizadores.

Ruda
Se considera una de las especies más repelentes en el manejo de las plagas debido a su olor y color, ya que producen una gran confusión en los insectos y esto les impide invadir el huerto. Aléjala de la albahaca.

Salvia
Controla la mariposa blanca polilla de la col y de la mosca a la zanahoria. Siémbrala lejos del pepino.

Tomillo
Controla al gusano de la col. Atrae polinizadores como las abejas, lo que hace que se cree un ecosistema sostenible en el huerto.

Fuentes
- https://www.anova.es/es/blog/plantas-para-prevenir-las-plagas
- https://www.bioguia.com/hogar/plantas-protectoras-huerto_47235185.html
- https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-79266/plantasinsecticidas.pdf
- https://www.jardinbotanico.org/2013/05/plantas-protectoras-para-el-huerto/

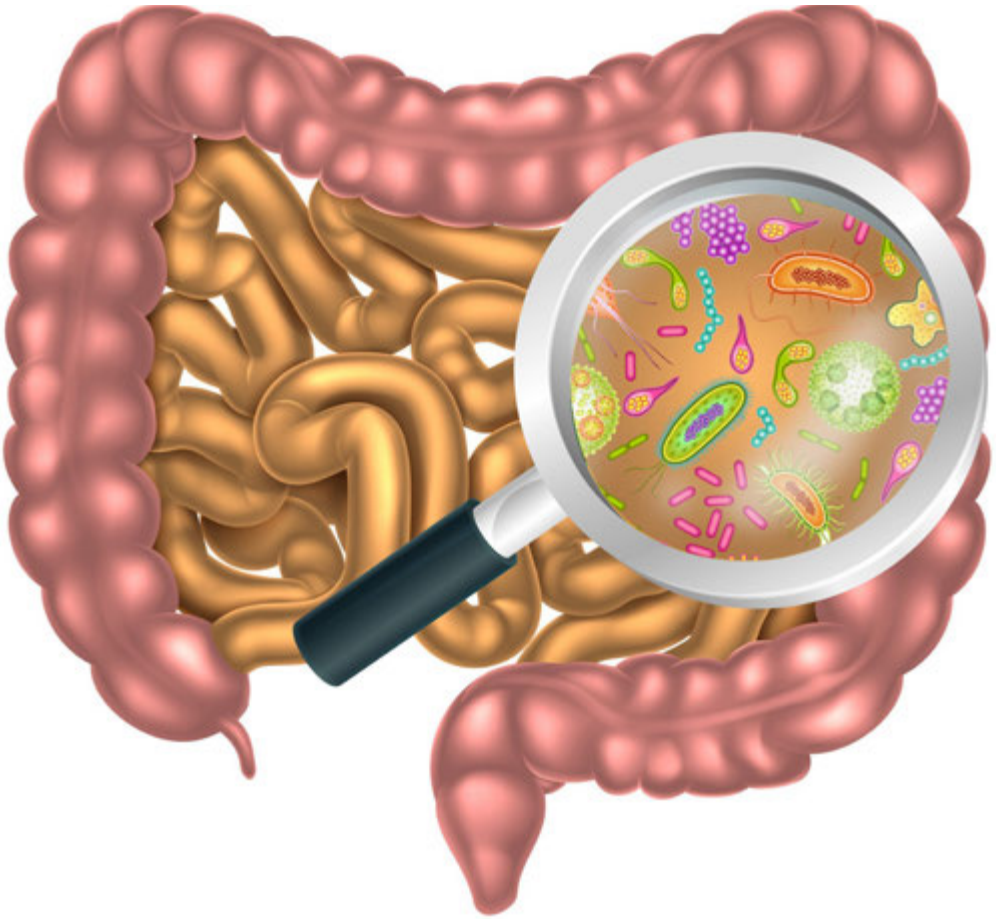
CONSULTORIO

MICROORGANISMOS QUE TE DEFIENDEN

Tu salud depende de un buen equilibrio.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La microbiota es esa comunidad de microorganismos (bacterias, hongos y levaduras) buenos que viven en nuestro cuerpo, gracias a los cuales podemos disfrutar de una salud de hierro.



¿De dónde viene su nombre?

El 2002 vió surgir nuevas técnicas de biología molecular muy sofisticadas para estudiar las colonias de microorganismos de nuestro intestino. Con ello se dejó de usar el nombre de flora intestinal para darle paso al de Microbiota (micro=pequeño y bio=vida) Intestinal.

¿Cómo se forma?

Se adquiere desde el momento del nacimiento, pero principalmente por la lactancia materna. Es estable desde los 2-3 años y suceptible de modificarse mediante cambios dietéticos mantenidos en el tiempo.

Es única para cada quien

Un tercio de nuestra microbiota intestinal es común a la de la mayoría de la gente, mientras que dos tercios son específicos para cada uno de nosotros.

La composición de la microbiota intestinal, antes llamada flora intestinal, es única para cada persona.

Su beneficio

Se cree que las bacterias son malas y deben evitarse, pero la mayoría de las bacterias que viven en nuestro intestino desempeñan una función importante en el mantenimiento de la salud.

La microbiota intestinal tiene un rol importante en la modulación del sistema inmune y el riesgo de sufrir enfermedades intestinales.

Su impacto

Puede repercutir sobre las enfermedades gastrointestinales e infecciones digestivas que se contraen, ganancia y pérdida de peso, pues sirve para determinar cuán bien descompone el cuerpo los alimentos y absorbe sus calorías.

La microbiota intestinal está conformada por bacterias, hongos y levaduras.

Algunas de sus funciones

1. **Función metabólica**
   Favorece la fermentación de alimentos no digeribles, absorción de nutrientes (aminoácidos, azúcares, vitaminas, etc.) a través de las células del intestino. Participación en la síntesis de metabolitos (ácidos grasos en cadenas cortas, vitaminas K, B12,B8).

2. **Función de barrera**
   Defender contra los microbios o toxinas. Producción de moco protector de las células del intestino.

3. **Función de defensa**
   Desarrollo del sistema inmunitario intestinal.

4. **Función de mantenimiento**
   Maduración del tubo digestivo, mantenimiento de la mucosa intestinal, producción de moco, actividad enzimática de la mucosa.

Microbiota, probióticos y prebióticos

Los probióticos ayudan a combatir ciertos trastornos digestivos y a reforzar la interacción de la microbiota con nuestro sistema inmune. Los prebióticos son alimentos (generalmente con alto contenido de fibra) que actúan como nutrientes para la microbiota.

Los retos

Dado que la microbiota de cada persona es diferente, respondemos de manera distinta a ciertas dietas, por lo que una dieta ideal que armonice con nuestra microbiota y gocemos de mejor salud se presenta como un reto para el futuro.

La ponen en riesgo

La ingesta en exceso de algunos emulsionantes como polisorbato 80 y carboximetilcelulosa, aditivos que se añaden a algunos alimentos procesados para mejorar su textura y extender su vida útil, podrían alterar la composición y localización de la microbiota e inducir inflamación intestinal, lo que favorece el desarrollo de enfermedades como la colitis ulcerosa, la obesidad o el síndrome metabólico.

Fuentes
- Guillermo Cárdenas Guzmán. (2012). El microbioma humano. ¿Cómo ves? Revista de divulgación de la ciencia de la UNAM, 167.
- Influence of environmental factors on the gut microbiome and its impact on bran development and function, en http://www.mynewgut.eu/influence_factors
- Minter, M. R. et al. (21 julio 2016). Antibiotic-induced perturbations in gut microbial diversity influences neuro-inflammation and amyloidosis in a murine model of Alzheimer's disease. Sci. Rep., 6, 30028.
- Microbiome Program, en https://www.mayo.edu/research/centers-programs/center-individualized-medicine/research/translational-programs/microbiome
- La microbiota intestinal, en https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/es/intestinal
- Microbiota depletion promotes browning of white adipose tissue and reduces obesity en http://www.nature.com/nm/journal/v21/n12/full/nm.3994.html

CUIDA TU AGUINALDO

Es un derecho que ganaste con tu esfuerzo.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Recibir esta prestación laboral podría hacer que lo distribuyas sin planear, realizando compras impulsado por la época. Sé consciente, utilízalo de manera eficiente, inteligente, segura y planeada.

Un derecho y una responsabilidad

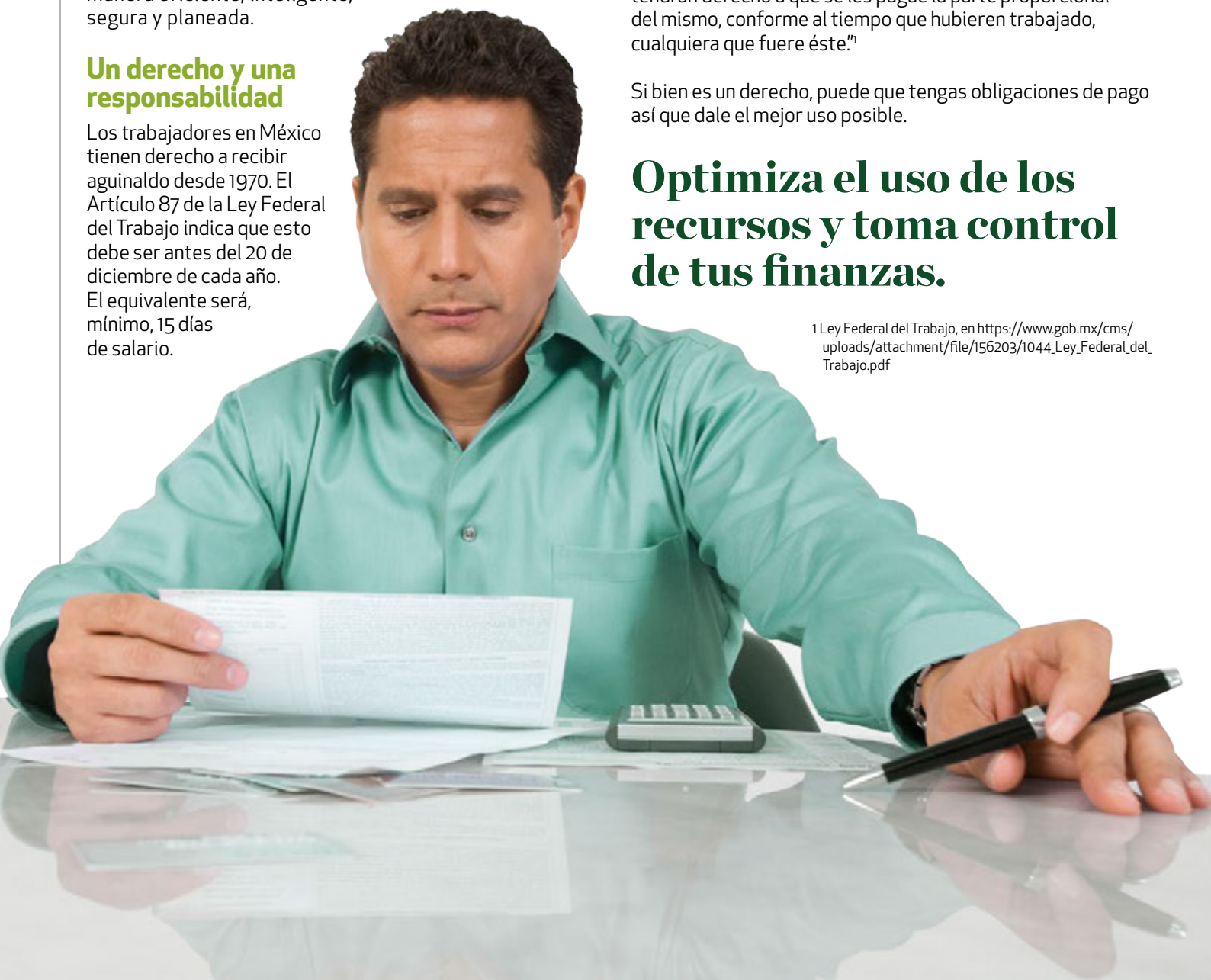
Los trabajadores en México tienen derecho a recibir aguinaldo desde 1970. El Artículo 87 de la Ley Federal del Trabajo indica que esto debe ser antes del 20 de diciembre de cada año. El equivalente será, mínimo, 15 días de salario.

La Ley continúa diciendo que "Los que no hayan cumplido el año de servicios, independientemente de que se encuentren laborando o no en la fecha de liquidación del aguinaldo, tendrán derecho a que se les pague la parte proporcional del mismo, conforme al tiempo que hubieren trabajado, cualquiera que fuere éste."[1]

Si bien es un derecho, puede que tengas obligaciones de pago así que dale el mejor uso posible.

Optimiza el uso de los recursos y toma control de tus finanzas.

1 Ley Federal del Trabajo, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044_Ley_Federal_del_Trabajo.pdf



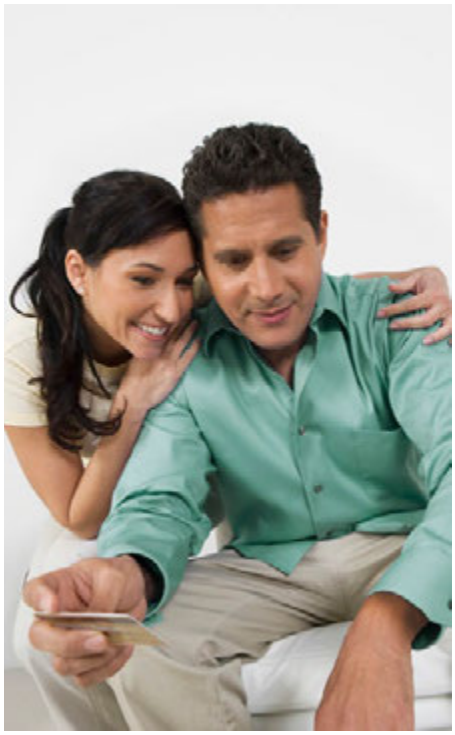
Antes de comprar algo

Te damos algunas recomendaciones para hacer rendir tu aguinaldo.

- **Prioriza necesidades**
  De esta manera podrás destinar un porcentaje del aguinaldo a diferentes rubros según la importancia.

- **Paga tus deudas**
  En caso de que tengas deudas, lo mejor es aprovechar el aguinaldo para liquidar o darle prioridad a las que tengan una tasa de interés y un Costo Anual Total (CAT).

- **Invierte**
  Tu cuenta de ahorro para el retiro (Afore) o un Plan Personal de Retiro harán que el dinero crezca y que se tenga una mayor tranquilidad en un futuro. Existen otras opciones para invertir, como los cetes o los fondos de inversión.

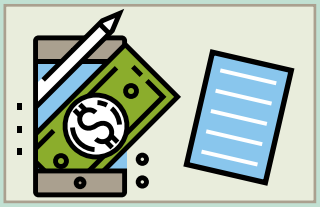


- **Aprovéchalo**
  Darle mantenimiento a tu casa siempre será una buena inversión, pues evitará que tu hogar se deteriore y después tengas que invertir más dinero en reparaciones. Considera destinar parte de tu aguinaldo a ello.

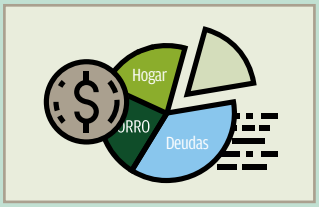
- **Ahorra**
  Destina una parte al ahorro porque después de diciembre continúan los gastos fijos del año que comienza, por lo cual debes ser previsor para enfrentar la llamada cuesta de enero.

- **Haz un fondo de emergencias**
  Tener un colchón financiero es una forma de amortiguar los efectos en contextos de incertidumbre como los actuales. Revisa tu gasto familiar e intenta reducir, en la medida de lo posible, los que no son necesarios.

Si vas a comprar algo



- **Elabora un presupuesto.**
  Te ayudará a tener un control de tu dinero y te permitirá conocer tu capacidad de pago para establecer un límite en tus compras y así evitar comprometer tu ingreso futuro.



- **Planea tus compras.**
  Al planear tus compras con anticipación podrás lograr un ahorro importante, no te dejes llevar por la emoción de las fechas y compres todo lo que te ofrezcan sin pensar cómo lo vas a pagar.

- **Compara precios.**
  Antes de adquirir un producto compara precios en diferentes tiendas, te sorprenderás del ahorro que puedes lograr en cada artículo.

- **No lo tomes a la ligera.**
  Es muy común en tiempos de bonanza el uso desmesurado de la tarjeta de crédito. Si bien puede ser una buena opción cuando se utiliza racionalmente, recuerda que es dinero que tendrás que pagar en su fecha de corte.

Fuentes
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF), Cuida tu aguinaldo y evita las compras por impulso, en: https://www.condusef.gob.mx/index.php/comunicados-de-prensa/Revista/?p=contenido&idc=645&idcat=1
- Asociación Mexicana del Capital Humano, Cuida tu aguinaldo, en: https://www.amech.com.mx/blog/cuida-tu-aguinaldo/
- Forbes. 10 consejos para aprovechar mejor tu aguinaldo, en: https://www.forbes.com.mx/10-consejos-para-aprovechar-mejor-el-aguinaldo/.
- Ley Federal del Trabajo, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/156203/1044_Ley_Federal_del_Trabajo.pdf
- 5 recomendaciones para que tu aguinaldo no "desaparezca" sin que lo desaproveches, en https://www.elfinanciero.com.mx/mis-finanzas/5-recomendaciones-para-que-tu-aguinaldo-no-desaparezca-sin-que-lo-aproveches

Que no te gane la emoción en esta época de fin de año. Es momento de ajustar los presupuestos basados en las circunstancias para que inicies el año sin deudas. Ahora más que nunca trata de ser un comprador inteligente y precavido.

BUFANDA TEJIDA

Tiempo de lectura: 2 minutos.

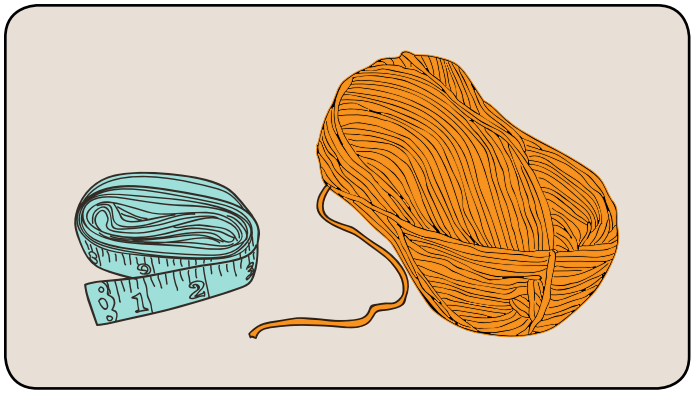
Una prenda básica para protegerte esta temporada.

MATERIALES :	HERRAMIENTAS:
• 120 g de estambre para agujas del núm. 5 ½	• Un par de agujas del núm. 5 ½

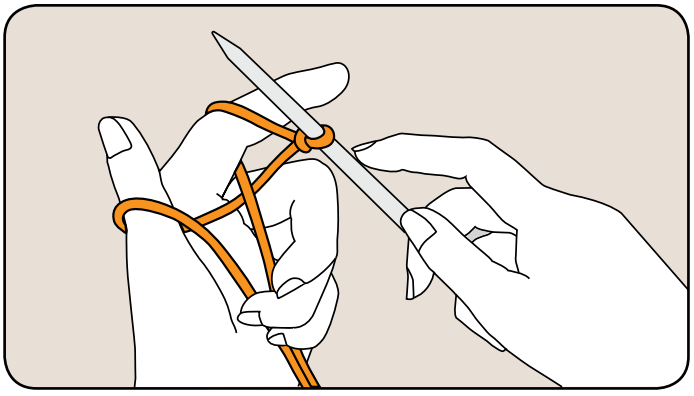
PROCEDIMIENTO:

1 MONTA 26 PUNTOS Utiliza una de las agujas.

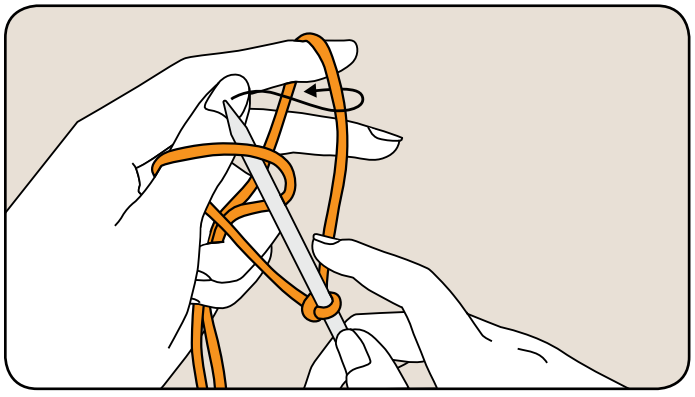
Deja libre una hebra de hilo: cuenta 2.5 cm de hilo por cada punto que vayas a montar.



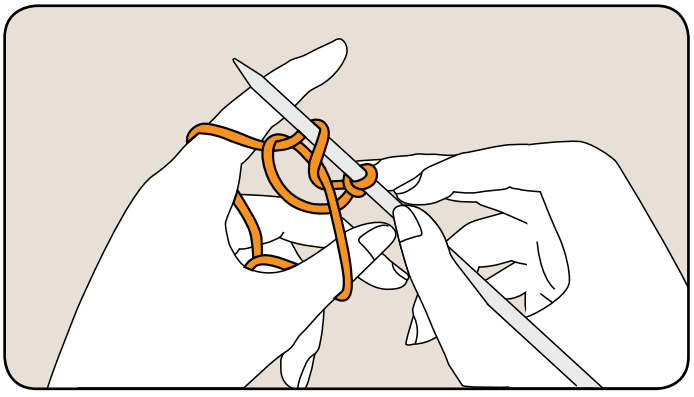
Mete la aguja en la gaza del pulgar, toma el hilo del índice (véase la flecha) y forma una gaza sobre la aguja.



Forma un nudo corredizo. Pasa la hebra sobre el pulgar izquierdo, y el hilo de la bolsa, sobre el índice. Los otros dedos sujetan los dos hilos.

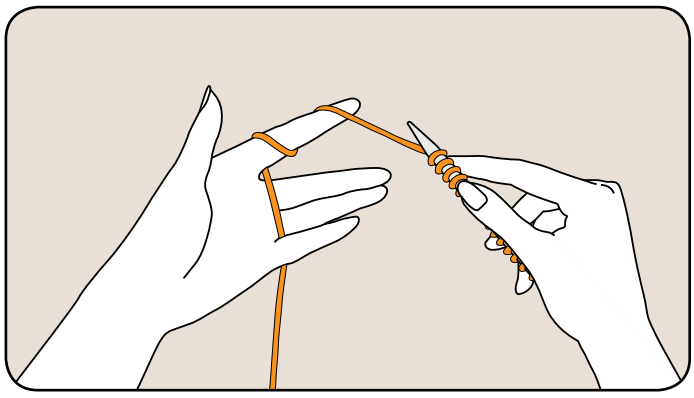


Sujeta la gaza del pulgar. Aprieta la gaza de la aguja jalando el pulgar. Repite los movimientos 2 y 3 hasta tener los 26 puntos y finaliza con un nudo.

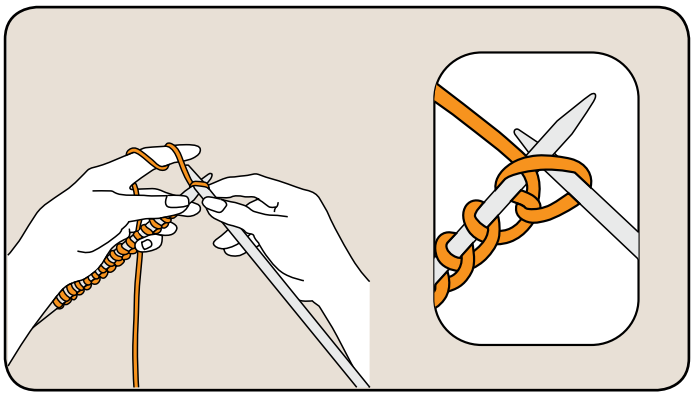


2 TEJE HASTA QUE LA BUFANDA TENGA UNA LONGITUD DE 1.50 M

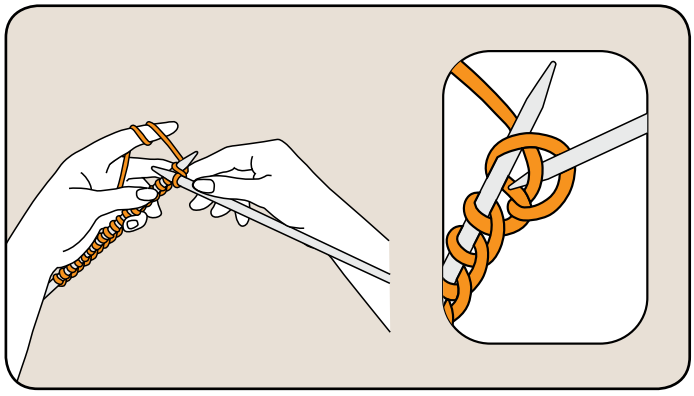
Sujeta la aguja de montado con la derecha y enrolla el hilo alrededor de la mano izquierda: pásalo entre los dedos 4 y 5, por debajo de los siguientes y dale dos vueltas por encima del índice. Deja unos 5 cm de hilo entre el índice y el primer punto.



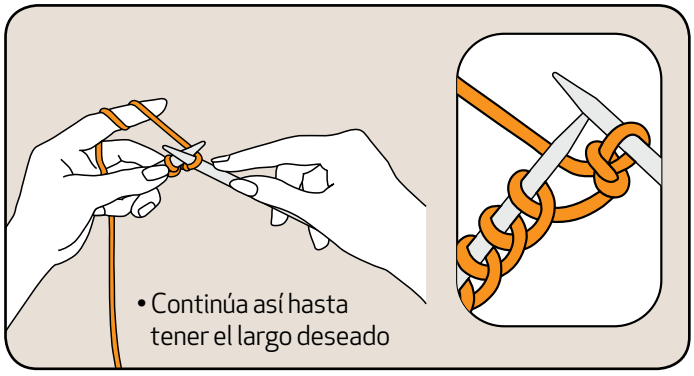
Pasa la aguja de montado a la mano izquierda y estira ligeramente el índice para pasar el hilo detrás de la aguja. Empuja el primer punto casi hasta la punta de la aguja. *Mete la aguja derecha en la gaza del primer punto, de izquierda a derecha (la aguja apunta hacia atrás).



Gira la aguja derecha y pasa la punta por debajo del hilo jalando para hacer una gaza a través del punto. Al mismo tiempo, empuja este punto hacia la punta de la aguja izquierda.

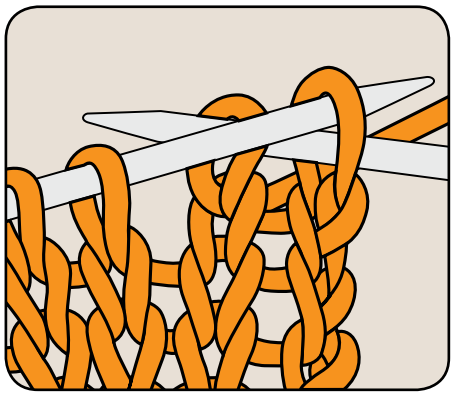


Este punto ya puede salir de la aguja izquierda. La gaza obtenida permanece en la aguja derecha. Repite de un asterisco a otro (*). El número de puntos de la izquierda, empujados por el pulgar y el dedo medio, disminuye, y el de los puntos de la derecha, jalados por el pulgar aumenta.

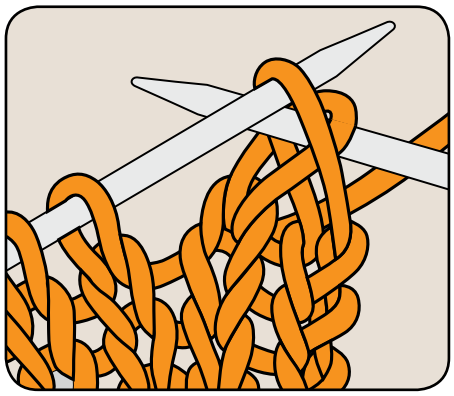


3 REMATA LOS PUNTOS SIN APRETARLOS

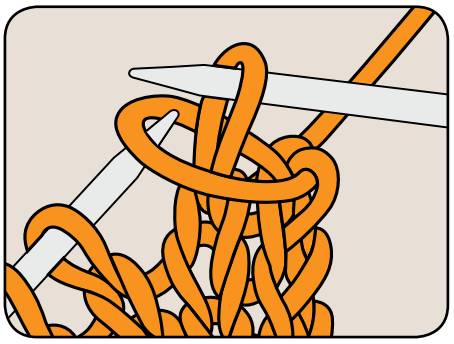
Pasa el primer punto sobre el segundo (B) y sácalo de la aguja (C). Teje el siguiente *.



Repite las instrucciones entre los asteriscos.



Teje 2 puntos. Mantén el hilo por detrás de la aguja izquierda en el primer punto (A).



Fuente
• Selecciones del Reader ' s Digest. Agujas Mágicas, 1982.

A CUIDARNOS

SALUD BUCAL

Es más barato ir al dentista y prevenir que arreglar

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Adquirir y mantener buenos hábitos de higiene dental es muy importante. Cuanto antes aprendas a cuidar de tus dientes, más fácil será evitar costosos y dolorosos procedimientos dentales y problemas de salud a largo plazo.

Una mala salud dental puede afectar de manera negativa a tu autoestima.

Principales problemas

Caries
Se ven como puntos negros en los dientes, son originadas por bacterias que producen ácido y destruyen el esmalte.

Enfermedad de las encías
Infección por acumulación de placa dental (película incolora, pegajosa compuesta por bacterias y azúcares que se forma y adhiere constantemente sobre nuestros dientes) que puede hacer que los dientes se aflojen o se caigan.

Sarro
El sarro está compuesto de sales minerales, desechos celulares y bacterias que se adhieren de manera gradual sobre los dientes.

Otros problemas

Bruxismo
Consiste en apretar fuertemente los dientes, la mayoría de las veces de forma inconsciente, produciendo el desgaste de las piezas. Suele darse entre los 20 a 60 años. Su origen principal es la tensión emocional y el estrés.

Puede causar dolor facial, de cabeza, oído, cuello, mandíbula, sensibilidad al ingerir alimentos calientes, fríos o dulces, entre otros.

Uno de los tratamientos más recurrentes es el uso de guardas o férulas oclusales, removibles. Se trata de una placa removible que amortigua la descarga del apretamiento.

Cambios de color de la lengua
El dorso de la lengua puede cambiar de color por fumar o masticar tabaco, consumir ciertos alimentos o vitaminas, el crecimiento superficial de bacterias pigmentadas, deficiencia de alguna vitamina o manifestación de alguna enfermedad.

Úlceras bucales
Son lesiones en las paredes internas de la boca, paladar, mejillas y encías a causa de infecciones por virus, hongos o bacterias, heridas, golpes y uso de aparatos de ortodoncia, y se clasifican en:

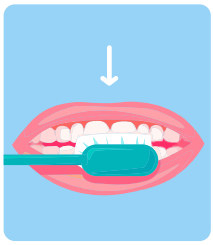
- **Úlceras traumáticas**
  Aparecen cuando la mucosa bucal sufre irritación o heridas, regularmente ocasionadas por lastimaduras con el cepillo dental, aparatos de ortodoncia mal colocados, ingestión de bebidas muy calientes, masticación inadecuada (especialmente de alimentos duros) y mordedura accidental en lengua o mejillas.

- **Aftas**
  Su aparición suele asociarse a baja en las defensas del organismo, estrés y ataque de microorganismos (virus, hongos y bacterias).

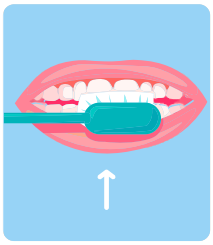
- **Herpéticas**
  Ocasionadas por el virus del herpes simple y se presentan en forma de ampollas, generalmente afectan la parte externa de los labios.

El cepillado correcto

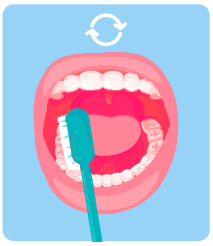
Utiliza un cepillo dental de cerdas finas.



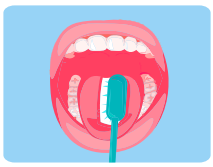
• Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo.



• Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba.



• Las muelas se cepillan de manera circular.



La lengua también

Con el cepillo de dientes haz movimientos suaves en la punta y la parte media para eliminar las bacterias y restos de comida que ahí se acumulan.

¿Y el raspalengua?

Lo ideal es utilizar el cepillo, pero dependerá de la decisión de cada quien y lo que su odontólogo recomiende.

Técnica para utilizar el hilo dental

El hilo dental debe ser una parte importante de tu rutina de cuidado bucal.

1 Corta aproximadamente 30 cm de hilo dental y enrolla los extremos en tus dedos índice.

2 Con cuidado, introduce el hilo entre los dientes.

3 Haz una "C" contra uno de los dientes y deslízalo suavemente entre la encía y el diente hasta donde puedas.

4 Repite esta operación en todos los dientes utilizando la parte de hilo dental que se encuentre limpia.

RECOMENDACIONES

Acude regularmente con tu dentista.

Cepíllate los dientes con pasta dental y la cantidad equivalente a un garbanzo. Todos los días después de cada comida.

Evita consumir alimentos con alto contenido de azúcar, como dulces, refrescos y golosinas. Si lo haces, lávate los dientes inmediatamente.

Utiliza correctamente el hilo dental tres veces al día.

Mantener dientes y encías saludables es un compromiso de por vida.

Fuentes
• Promoción de la salud, en http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf
• ¿Qué es el bruxismo?, en https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/la-unam-te-explica-que-es-el-bruxismo/
• Salud Bucodental, en https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health
• Úlceras bucales, en https://www.odontologos.mx/pacientes/noticias/2911/ulceras-bucales

PARA SABER

CEMPASÚCHIL

UN COLORANTE MUY MEXICANO

Da color a pastas, aceites vegetales, productos lácteos y de panificación.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Originaria de México, su nombre proviene del náhuatl *Cempohualxochitl; cempohuali* que significa veinte y *xochitl* flor. Así que sería algo como "veinte flores".

En purépecha se conoce como *apátsicua*, en lengua huasteca se le llama *caxiyhuitz*, en otomí *jondri* o *cempoalxóchitl* en náhuatl y en la península de Yucatán se le llama *x'pujuc*.

Esta colorida flor es endémica del continente americano y en México se estima la presencia de 35 especies de las 58 referidas para América.

Uso tradicional

Nuestros antepasados asociaban el color amarillo de la flor de cempasúchil con el sol, razón por la que la utilizaban en las ofrendas dedicadas en honor a sus muertos.

La tradición marca hacer senderos con las flores de cempasúchil, desde el camino principal hasta el altar de la casa con la finalidad de guiar a las almas hacia los altares.

Actualidad

Hoy en día, más allá de utilizar la flor de cempasúchil en las ceremonias y ofrendas, también es utilizada para dar color a textiles, elaborar insecticidas y hasta como medicamento. En la medicina tradicional se usa para aminorar los malestares del vómito, la indigestión y diarrea al preparar una infusión con los botones y tallos.

Colorante en los alimentos

En la industria alimentaria el color de los productos es algo muy importante ya que de él depende, en gran medida, la atracción hacia el consumidor.

Para su uso en esta industria (que se require en grandes cantidades), el proceso de obtención de los carotenoides de flor de cempasúchil es, a grandes rasgos, el siguiente:

1. Primero, las flores son prensadas, deshidratadas y molidas.
2. Después se realiza una extracción con disolventes que genera una oleorresina compuesta, en su mayoría, de carotenoides esterificados. Esta oleorresina es saponificada a través de una hidrólisis alcalina para liberar a las xantófilas.
3. El pigmento de la oleorresina puede ser purificado y mezclado con aceite vegetal, silicato de calcio y gelatina, entre otros aditivos, lo que da como resultado un producto con condiciones adecuadas para ser utilizado como aditivo pigmentante en la elaboración de pastas, aceites vegetales, productos lácteos y de panificación, así como jugos y mostaza.

Más color

Esta flor no solo colorea nuestros campos en esta temporada, sino que muchas veces es también la responsable de dar color a algunos de nuestros alimentos. De igual manera se utiliza para obtener colorante natural para teñir objetos o prendas.

Para aves

En la avicultura se utiliza la oleorresina en la elaboración de alimento para aves, esto es con el fin de intensificar la pigmentación amarilla característica de la piel y tarsos del pollo de engorda, así como la yema del huevo que sin este tipo de aditivos tendría un color casi transparente.

Su uso en la industria textil

En San Andrés Hueyapan (Morelos), las mujeres dedicadas a la producción de gabanes y rebozos, que elaboran con sus manos, utilizan los recursos que les da la naturaleza. Por ejemplo, para obtener el color amarillo o naranja y teñir las prendas dependerá de la intensidad de la flor, si es amarilla o naranja, así como de su localización, es decir en que parte del estado se da.

Se utiliza en la industria alimentaria para dar color a algunos alimentos.

Fuentes
• Carotenoides en Tagetes Erecta L. La modificación genérica como alternativa, en https://www.revistafitotecniamexicana.org/documentos/30-2/1a.pdf
• CEMPASÚCHIL: LA FLOR DE LOS MUERTOS, en https://foodandtravel.mx/cempasuchil-la-flor-de-los-muertos/
• Cempasúchil, la flor de muertos que embellece México, en https://www.gob.mx/agricultura/articulos/cempasuchil-la-flor-de-muertos-que-embellece-mexico?idiom=es
• Colorean textiles con cempásuchil, en https://www.inforural.com.mx/colorean-textiles-con-cempasuchil/
• ¿Cómo se obtiene el pigmento de flor de cempasúchil para alimento avícola?, en https://farbe.com.mx/se-obtiene-pigmento-flor-cempasuchil-alimento-avicola/
• La flor de cempasúchil, un ícono de México, en https://www.gob.mx/siap/articulos/la-flor-de-cempasuchil-un-icono-de-mexico?idiom=es

GENTE GRANDE

CONÉCTATE Y COMPARTE

Aprovecha las oportunidades que te dan las tecnologías digitales.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En colaboración con el:

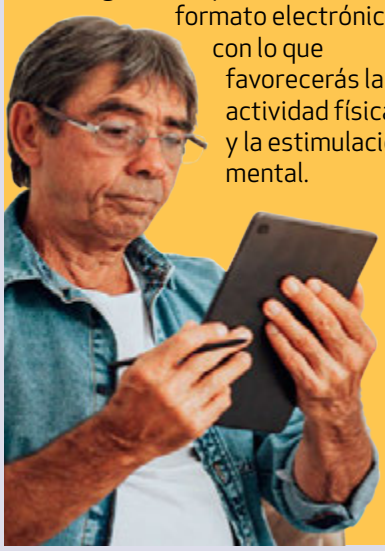
INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Las Redes Sociales como una herramienta

El confinamiento en los hogares, por la pandemia por COVID-19, ha generado cambios en la comunicación en el trabajo, con la familia y las amistades. Para ello, las redes sociales han sido una útil herramienta, no solo para mantener contacto sino también para acercar y generar empatía entre diversas generaciones que enfrentan dicha situación, incluso a través del uso de la creatividad y expresión en las diversas redes sociales en los tiempos de ocio.

Beneficios del uso de las tecnologías digitales

El acercamiento de las personas mayores a las tecnologías digitales permite compartir conocimientos y mejorar su salud. Por ejemplo, podrías hacer videos mostrando algo que sabes hacer, ver videos de ejercicios o usar Internet para descargar libros y revistas en formato electrónico, con lo que favorecerás la actividad física y la estimulación mental.



Dispositivos

Actualmente hay dispositivos portátiles de alta tecnología, los cuales se incorporan cada vez más en el día a día de las personas mayores para facilitar el seguimiento de su salud, monitorear su presión arterial o los pasos diarios que se realizan.

Además, se pueden encontrar dispositivos móviles que cuenten con ciertas características o aplicaciones que brinden mayor accesibilidad, como el aumento del tamaño de la pantalla, la redacción de un texto a voz y los menús de asistencias.

Formación

Cabe mencionar que las personas mayores continúan experimentando procesos de aprendizaje, los cuales pueden realizarse de manera virtual y así continuar con su formación sin necesidad de trasladarse. La oferta educativa que se ofrece en distintas plataformas es amplia, entre ellas se encuentran Longevitta, CLIMSS, Coursera, Fundación Slim, incluso la Universidad Abierta y a Distancia (UnadM) a través de la que pueden hacer estudios universitarios.

Acércate a la tecnología digital

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) cuenta con una plataforma digital de cursos. Se encuentran disponibles en:

https://aprendomas.cuaed.unam.mx

Estos son gratuitos y están dirigidos a todo público. Solo hay que inscribirse y cursarlos. El proceso es muy sencillo y solo se hace una vez. Se indica el nombre, edad, sexo y correo electrónico.

Todos tienen una duración de entre 6 y 30 horas. Son de autoestudio, es decir, tú decides cuándo iniciarlos y concluirlos.

Los cursos tienen videos, lecturas, vínculos a otros sitios, imágenes, audios y otros elementos que presentan los temas a estudiar. Con las actividades de aprendizaje se refuerzan los conocimientos y se verifica el aprendizaje. La incorporación de las tecnologías de la información y comunicación a la vida cotidiana es inevitable, y tanto jóvenes como adultos mayores encontrarán diversas formas de utilizarlas para su propio beneficio.

Fuentes
- Casamayou, Adriana. (2017). Personas mayores y tecnologías digitales: desafíos de un binomio. Psicología Conocimiento y Sociedad. 7. 10.26864/PCS.v7.n2.9.
- Slettemeås, D. (2014). Eldres bruk av digitale verktøy og internett: En landsdekkende undersøkelse av mestring, støttebehov, motivasjon og hindringer.
- Sunkel G Ullmann H. (2019) Las personas mayores de América Latina en la era digital: superación de la brecha digital., pp. 243-268.
- https://aprendomas.cuaed.unam.mx

Modificación a la NOM-005-SCFI-2017

Brindará mayor certeza sobre el volumen de combustible, gasolina y diésel, despachado.

Tiempo de lectura: 1 minuto 45 segundos.

El pasado 8 de octubre del año en curso entró en vigor la modificación completa de la Norma Oficial Mexicana NOM-005-SCFI-2017[1].

En ella, se establece que todas las estaciones de servicio de despacho de gasolina y diésel del país deberán contar con dispensarios nuevos o actualizados que cumplan con las características y especificaciones establecidas en dicha norma.

Esta Norma Oficial Mexicana contempla instrumentos y sistemas de medición y despacho de combustibles, características de confiabilidad y "Pistas de Auditoría o Bitácoras de Eventos", que evitarán que los consumidores y las empresas sean víctimas de robo por parte de algunas estaciones de servicio.

Así, la NOM-005 brinda mayor certeza sobre el volumen de combustible despachado (litros de a litro) y la correspondencia con el volumen pagado (precios correctos).

1 La Norma Oficial Mexicana NOM-005-SCFI-2017 corresponde a "Instrumentos de medición-Sistema para medición y despacho de gasolina y otros combustibles líquidos con un gasto máximo de 250 L/min-Especificaciones, métodos de prueba y de verificación."

En colaboración con la Dirección General de Normas de la Secretaría de Economía

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

BENEFICIOS

Mayor protección y certeza a los consumidores y empresas de que el volumen de combustible que reciban sea completo (litros de a litro) y acorde con lo que hayan pagado (precios correctos).

Con el cumplimiento de la NOM-005 se contribuye a eliminar las prácticas ilegales y a combatir el robo o adulteración de combustible o "huachicol".

La Norma Oficial Mexicana también permitirá detectar áreas vinculadas al robo de combustibles, con lo que, en coordinación con otras autoridades, podrá cerrar vías a grupos delincuenciales relacionados con la venta de combustible robado.

Con la instalación de los nuevos dispensarios, o su actualización, se facilitará la tarea de Verificación de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), quien tendrá mejores herramientas para identificar los casos en los que alguna gasolinera incurra en prácticas que afecten o perjudiquen a los consumidores.

Al garantizarse la aplicación y cumplimiento de las Normas Oficiales Mexicanas se fortalece el Estado de Derecho, por lo que para la Secretaría de Economía resulta indispensable que se conozca la protección otorgada por las Normas Oficiales Mexicanas, de tal manera que los consumidores y las empresas exijan su cumplimiento.

La Profeco contará con evidencia que sustente las denuncias penales.

Etiquetados claros y no discriminación

En colaboración con el:

Proteger a los consumidores con criterio y respeto a sus necesidades.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

A partir del 1 de octubre del 2020, quienes fabrican alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados tienen la obligación de colocarles advertencias claras, visibles y frontales sobre el contenido calórico, de azúcares, grasas saturadas y trans, sodio, así como cafeína y edulcorantes que deben ser evitados por niñas y niños.

Esto es lo que se denomina como *Etiquetado Frontal de Alimentos* y su propósito es, como ha ocurrido en otros países, poner al alcance de las y los consumidores, de manera sencilla, la información que permita decidir la conveniencia de consumir o no tal producto.

¿Qué dice la ley?

La Ley Federal de Protección al Consumidor reconoce nuestro derecho a recibir información clara, precisa y accesible que nos permita hacer un consumo que se adecúe a nuestras necesidades y no ponga en riesgo nuestra integridad.

Por su parte, la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación considera como discriminatoria la negación o restricción de información que afecte los derechos de grupos históricamente discriminados.

En este sentido, tanto los derechos de las personas consumidoras como la no discriminación se vinculan con el derecho a la alimentación adecuada.

Haciéndonos responsables

Así, el etiquetado frontal no genera discriminación y, más bien, nos hace corresponsables por el cuidado de nuestra salud y la de quienes integran nuestra familia y entorno.

La información es poder, en este caso, el poder de no enfermar y elegir los alimentos más sanos.

Informarse para decidir

El etiquetado frontal es un medio para el ejercicio simultáneo de los derechos de las personas consumidoras, la no discriminación y a la alimentación adecuada.

Este recurso permite tomar decisiones informadas al tener diversas opciones de alimentos que, conocemos, promueven o afectan nuestra salud.

También hace posible que todas y todos podamos elegir aquello que nos nutre o enferma, independientemente de la edad, discapacidad, género, condición de salud, estructura familiar, etnia u otras características que sean motivo de discriminación.

Lo anterior es fundamental en un país como el nuestro donde los trastornos alimenticios constituyen una epidemia, como ocurre con la obesidad, y se localizan en las poblaciones menos aventajadas, lo que sucede con la desnutrición.

Los derechos

Se ha señalado que el etiquetado frontal lesiona la autonomía para elegir los alimentos que consideren más adecuados; incluso, que se discrimina a poblaciones, como niñas y niños, que son señaladas como más proclives al consumo de la llamada *comida chatarra*.

Hay que recordar que todos los derechos tienen una doble dimensión: nos permiten ejercer nuestra autonomía y libertad, pero también nos protegen frente a la interferencia de terceros que podrían afectar nuestra integridad.

El derecho a la alimentación requiere, así, poder elegir aquellos productos que cumplen con la función de nutrir y cuyo consumo prolongado no nos enfermará. También que las marcas no oculten o distorsionen las posibles afectaciones a la salud de los productos que comercializan

La libertad de elegir

Aun así podrían existir quienes, después de conocer por el etiquetado frontal que un producto es contrario a la salud, elegirán adquirirlo para ellas, ellos o sus familiares, incluidas niñas y niños.

En esto también consiste la libertad: en la posibilidad de elegir aquellas cosas que nos dañan, pero con conocimiento de causa y sin afectar a otras personas.

Es muy distinto beber un refresco con alto contenido de azúcar porque alguien lo ha elegido sabiendo la manera en que afecta al organismo, a hacerlo porque no se dispone de agua potable en la comunidad o porque se desconoce la forma en que puede enfermar a la persona.

A LIBRO ABIERTO

CUENTOS, MUCHOS CUENTOS

Adéntrate y disfruta de este género literario que se define por su brevedad y precisión.

Tiempo de lectura: 3 minutos.

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Por Antonio Hernández Estrella

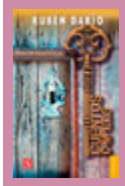
En un cuento, el autor nos atrapa en muy pocas líneas para desarrollar su trama y muy pronto cerrar su obra. Quizá por ello este género de la narrativa, que condensa en pocas palabras lo que a un novelista le toma decenas o centenas de páginas, está plagado de joyas en la historia de la literatura universal. Presentamos un grupo de libros importantísimos, capitales, para quien guste de este género.

Confabulario (edición conmemorativa)
Juan José Arreola
102 páginas, tamaño 12 x 17 cm., pasta dura con camisa, **Colección Letras Mexicanas**
Fondo de Cultura Económica, décima edición 2010; quinta reimpresión, 2019.
ISBN 978-968-16-6546-3
Precio de Venta: **$94.00**

CONFABULARIO

Sin duda es un clásico de la narrativa mexicana contemporánea. Su afamado e importante autor Juan José Arreola, nacido en Zapotlán Jalisco, nos lleva a una aventura verbal e intelectual como pocos escritores mexicanos. Dentro del repertorio de cuentos destaca uno que pasará a lo largo de generaciones de lectores como de obligada lectura: ***El guardagujas***.

A través de estos relatos se reconoce a Arreola como uno de los escritores más notables e imaginativos de la época contemporánea. Dueño de una precisión estilística poco usual, lector inteligente de Schwob, Henry James y los clásicos españoles.



Cuentos completos
Rubén Darío
432 páginas, tamaño 11 x 17 cm., rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, segunda edición 1983; décima reimpresión, 2017
ISBN 978-968-16-1441-6
Precio de Venta: $**95.00**

CUENTOS COMPLETOS

Félix Rubén García Sarmiento, mejor conocido como Rubén Darío (Nicaragua, 1867-1916), es un punto de referencia de las letras en lengua española. Para el crítico Raimundo Lida a ***Cuentos completos*** llegan, como los mejores poemas de Rubén, sus mejores relatos, "no meras muestras de habilidad, sino de ímpetu verdadero y profundo."

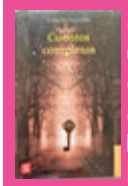
Más allá de lo que signifiquen para la historia de la historia de la literatura en Hispanoamérica, y aparte y por encima del oficio instrumental y complementario que les corresponda en el estudio del Darío poeta, "esos cuentos pueden por sí aspirar a una dignidad propia y autónoma, a una justa y suficiente inmortalidad".

Cuentos completos. Tomos I y II
Fiódor M. Dostoievski
Tomo I 259 páginas
Tomo II 264 páginas
Rústicos, tamaño 14 x 21 cm., **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, 2019
Tomo I ISBN 978-607-16-6448-8
Tomo II ISBN 978-607-16-6449-5
Tomo I Precio de Venta: **$149.00**
Tomo II Precio de Venta: **$149.00**

CUENTOS COMPLETOS TOMOS I Y II

Esta obra, de Fiódor Dostoievski, compila 18 relatos que ofrecen una aproximación reveladora del escritor que comprendía el conflicto y la guerra como las grandes rebeliones del hombre contra la razón.

Autor ruso fundamental de la literatura universal, Dostoievski escribió infinidad de obras entre las que destacan ***Los demonios, Memorias del subsuelo, El idiota, Crimen y castigo, Los hermanos Karamázov***, entre muchas otras. Esta antología de cuentos es una auténtica celebración de la gran narrativa de todos los tiempos.



Cuentos completos
Carlos Fuentes
944 páginas, tamaño 17 x 23 cm., rústico, **Colección Letras Mexicanas**
Fondo de Cultura Económica, primera edición 2013; segunda reimpresión, 2017
ISBN 978-607-16-1199-4
Precio de Venta: **$390.00**

CUENTOS COMPLETOS

Es una recopilación cronológica de toda la obra cuentística de un protagonista de la narrativa hispanoamericana del siglo XX, Carlos Fuentes (1928-2012). Para tener una visión completa de este escritor mayor de México, se requiere conocerlo desde distintos ángulos, es decir, como ensayista, novelista y, por supuesto, cuentista.

Lo mexicano, la identidad, los orígenes, el tiempo, la familia, son los temas ejes en la producción de narrativa corta que definen esta antología total de Fuentes. Este volumen reúne todos los cuentos que Fuentes publicó en vida, desde "Pantera en Jazz", "El hijo de Andrés Aparicio", hasta "La sierra del padre", entre decenas.

El cuento hispanoamericano. Antología crítico-histórica
Seymour Menton
784 páginas, tamaño 11 x 17 cm., rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-0193-3
Precio de Venta: **$145.00**

EL CUENTO HISPANOAMERICANO

Para tener otro acercamiento al cuento, existe esta anatología, a cargo del académico y estudioso Seymour Menton, que nos introduce desde una aproximación crítica e histórica. Esta obra es una lectura obligatoria en las asignaturas de nivel bachillerato y profesional para conocer a los mejores cuentistas latinoamericanos.

Por su importancia, su precisión y el conglomerado de escritores del continente que aquí toman la escena, también se transforma en una obra clásica para todas las personas que gusten de la lectura de los mejores textos que se hayan escrito en nuestro idioma durante el siglo XX. Esta obra se ha impreso y distribuido por el mundo a lo largo de décadas, formando e informando sobre la materia a diversas comunidades académicas.

Examen extraordinario
Juan Villoro
312 páginas, tamaño 14 x 21 cm., rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-6796-0
Precio de Venta: **$140.00**

EXAMEN EXTRAORDINARIO

De una época reciente, con un espíritu crítico, irreverente, sarcástico, y con un estilo ágil, pero con una inteligencia marcada, Juan Villoro (1956), Premio Herralde (2004), reúne 14 cuentos extraordinarios para un título de su antología.

El autor señala que "quien vuelve a reunir sus textos es como el que se vuelve a casar; un optimista crónico. (…) quien reincide en el matrimonio demuestra el triunfo de la esperanza sobre la experiencia. Los cuentos de esta antología se someten a una prueba que acaso sea definitiva".

EN NÚMEROS

EL BUEN FIN EN NÚMEROS

Te dejamos algunos datos sobre el Buen Fin del 2019.

Las ventas alcanzaron $117.9 mil millones de pesos, el **9.4%** ($11.1 mil millones de pesos) fue en línea.

Profeco otorgó **34,691** asesorías.

Los productos más vendidos fueron televisores, ropa y calzado, electrónicos y computadoras.

68% del total de ventas se hicieron a través de tarjetas de crédito o débito.

BUEN FIN :)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO

54% de los compradores consideró que en línea encontraron más promociones y descuentos.

77% de las personas gastó de contado o a crédito entre $1,001 a $10,000.

Más de **50 mil** consumidores consultaron la Herramienta Buen Fin-Quién es Quién en los Precios de Profeco.

Los proveedores con más reclamaciones fueron:

Walmart 313
Liverpool 74
Soriana 69

Fuentes
- Asociación Mexicana de Venta Online (AMVO). "Reporte de Resultados de El Buen Fin 2019", en: https://www.amvo.org.mx/estudios/buen-fin-resultados-2019/
- Procuraduría Federal del Consumidor. Operativo Buen Fin 2019.
- El Buen Fin. "Secretos revelados", en: https://www.elbuenfin.org/
- Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales, A.C. (ANTAD). "Exitoso Buen Fin 2019", en: https://antad.net/exitoso-buen-fin-2019/

ALERTAS:

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud, o integridad física.

Atención **Precaución** **Peligro**

RENAULT

PRODUCTO:
CAPTUR AÑOS MODELO 2017 AL 2019

Alerta 50/2020

CANTIDAD:
7,281 unidades

EMPRESA:
RENAULT MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Algunas unidades podrían presentar cierto desgaste en la chapa/cerradura del cofre (abriente delantero), lo que puede ocasionar que el cofre no cierre correctamente y se abra.

SOLUCIÓN:
Renault México indicó que realizará la revisión de los vehículos e identificará la necesidad del cambio del componente involucrado.

VOLKSWAGEN

PRODUCTO:
T-CROSS AÑO MODELO 2020

Alerta 48/2020

CANTIDAD:
3,257 unidades

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Volkswagen de México ha detectado que existe la eventual posibilidad que las tuercas superiores que sujetan las bieletas de los amortiguadores delanteros, no se encuentren con el par de apriete correcto, lo que pudiera ocasionar ruido en la suspensión delantera y en caso de uso continuo, las bieletas podrían aflojarse, comprometiendo la estabilidad del vehículo, aumentando el riesgo de accidente.

SOLUCIÓN:
Es necesario revisar los vehículos, para así determinar si es preciso reemplazar las tuercas superiores de fijación de las bieletas. Es importante mencionar que el servicio a realizarse no representará costo alguno para los consumidores.

TOYOTA

PRODUCTO:
RAV4 Y RAV4 HÍBRIDA, AÑOS MODELO 2019-2020

Alerta 51/2020

CANTIDAD:
958 unidades

EMPRESA:
TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
En los vehículos involucrados, el brazo de suspensión delantero inferior, que se conecta a las ruedas delanteras podría haber sido manufacturado con un material producido de manera incorrecta. Si un vehículo es conducido bajo condiciones de aceleración y desaceleración rápidas durante su vida útil, el brazo de suspensión delantera (afectado) podría separarse. En el remoto caso de que esto sucediera podría generar pérdida del control e incrementar el riesgo de un accidente.

SOLUCIÓN:
Toyota de México indicó que para prevenir esta condición reemplazará ambos brazos de suspensión delanteros inferiores, por otros nuevos SIN COSTO para los consumidores.

¿Has visto productos con estos sellos?

Se encuentran en alimentos y bebidas con azúcares, grasas o sal añadidos e **indican si el producto tiene cantidades excesivas** de ingredientes críticos para tu salud.

#EtiquetadoParaLaSalud

GOBIERNO DE MÉXICO | GISAMAC | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | Instituto Nacional de Salud Pública